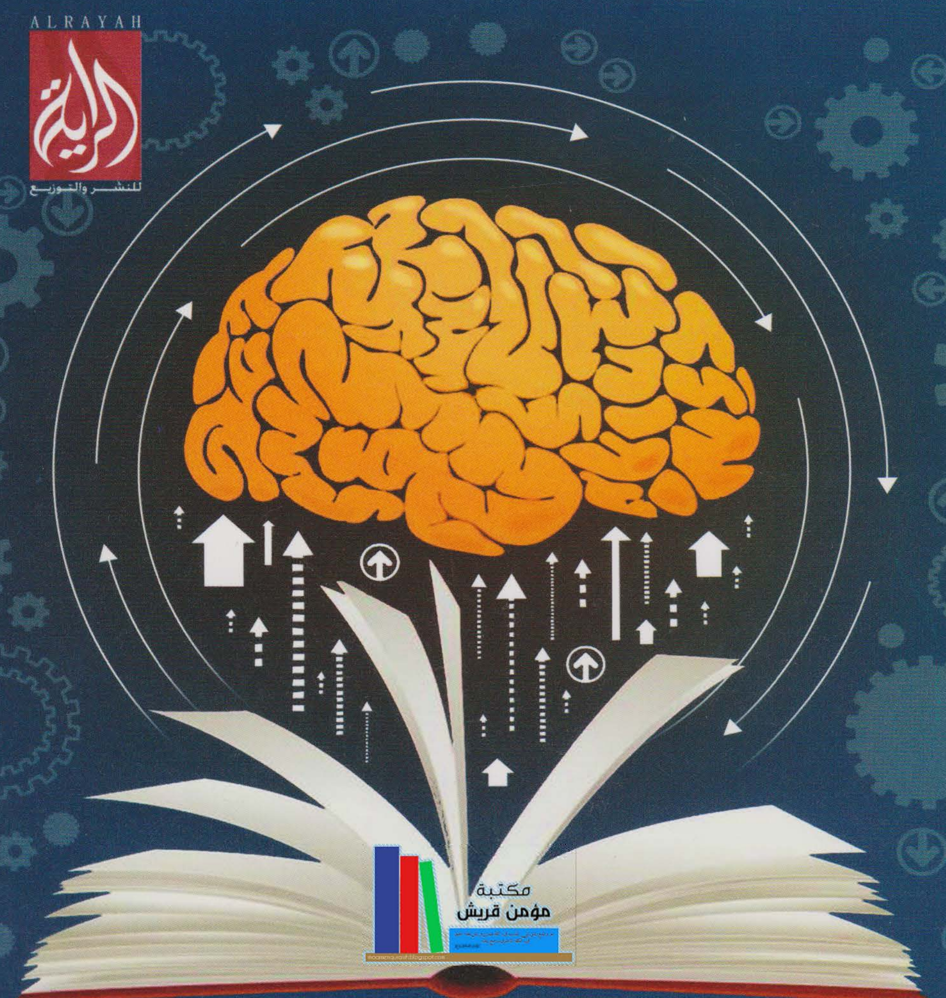
اقرأ باسم ربك الذي خلق صدق الله العظيم

## اكتشف قدرات عقلك الخارقة بـ

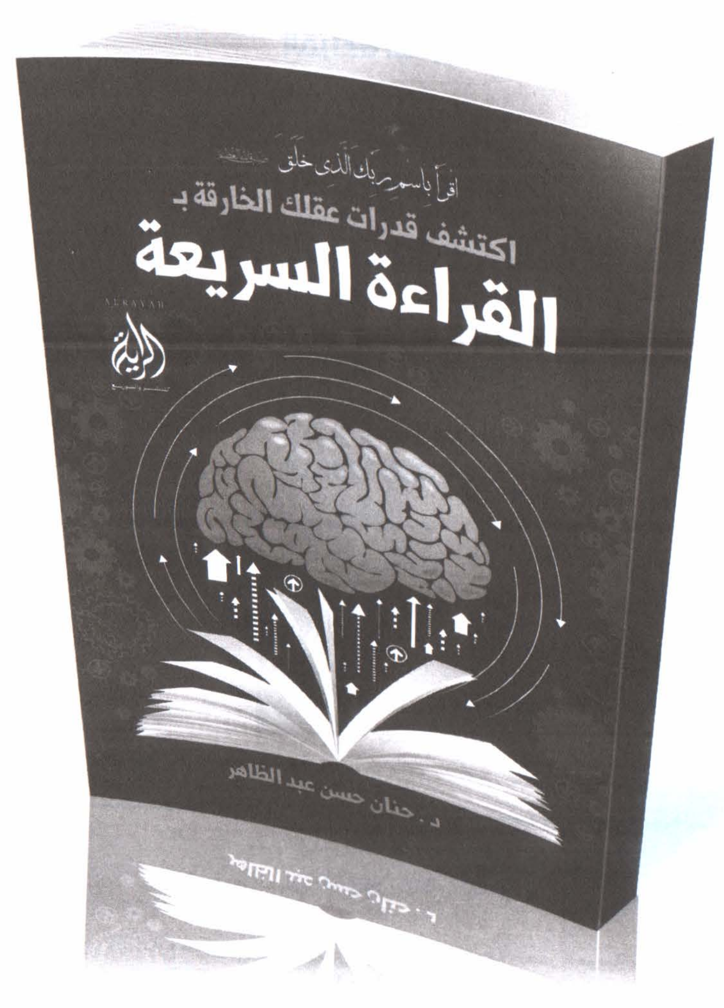
# القراءة السريعة

ALRAYAH
الراية
للنشر والتوزيع




د . حنان حسن عبد الظاهر




اقرأ باسم ربك الذي خلق
اكتشف قدرات عقلك الخارقة بـ
القراءة السريعة
د. حنان حسن عبد الظاهر

2016

الكتاب

# القراءة السريعة

تأليف

## د. حنان حسن عيسى





**2016**




توزيع





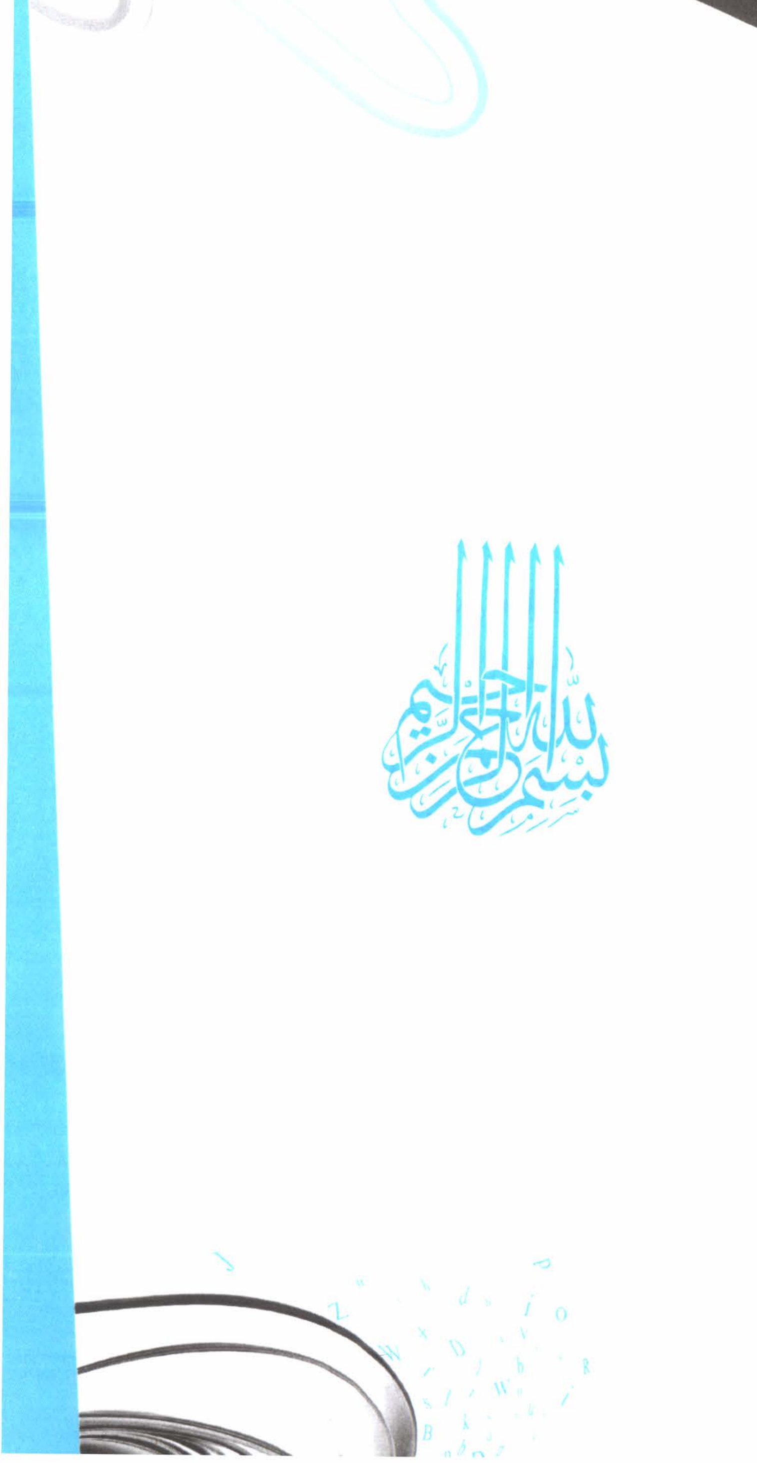



رقم الإيداع : 2015 / 17949

الترقيم الدولي : 6 - 162 - 426 - 977 - 978



15 شارع سوريا – المهندسين – الجيزة – جمهورية مصر العربية
تليفون :
002 02 33451851 - 33026637 - 33446727
E-mail:rayatop@hotmail.com


بسم الله الرحمن الرحيم

## الإهداء....

اللهم إنَّا نحمدك حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، ونسألك أن نحمدك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، أنت كما أثنيت على نفسك ، أهل الثناء والمجد ، وأحق ما قال العبد ، وكلنا له عبد ، اللهم صلِ وسلم وبارك على أفضل خلقك ، وخاتم رسلك ، سيدنا محمدٍ وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيرا.

وبعد..

يُسعدني ويُثلج صدري أن أُقدِّم هذا الكتاب المتواضع هدية لأحب الناس إلى قلبي ؛ إلى صاحبيْ الفضل عليَّ بعد الله- سبحانه وتعالى- في كل نجاح حققتُهُ وسأحققه بمشيئته تعالى ، إلى من غمراني بحبٍ جعلني أُحبُّ كلَّ الناس وسائر الوجود ، إلى الرحيميْنِ في هذه الدنيا ، إلى والديَّ الحبيبيْنِ الغاليْنِ ، إلى زوجي العزيز الوفيّ ، إلى أخوتي وأخواتي الحبيبات وأولادي الأعزاء .. إلى كلِّ إنسانٍ في هذا الوجود- يحب الله ويحب الخير لكل العباد .

حنان حسن عيسى عبد الظاهر

FAST READING



# المقدمة

كلما ارتقى الإنسان في مدارج الفكر ؛ كلما وجدته حريصاً على أن ينهل من بحور العلم ، ويغترفَ من طيات الكتب ، ما يُصلح به حياته وحياة مَن حولِه .

والكتاب هو خير صديقٍ على مرِّ الزمان؛ فهو معكَ حيثما كنت ، لا يملُّ منك حتى تملَّ منه ، يحملُك في رِحْلات عجيبة عبر الزمان والمكان ، ترى بلداناً وتسمع أناساً ، وتَحسُّ بأشياء جديدة وغريبة .

والقراءة هي وسيلتك لخوض غمار الكتب ، وكلُّ مادةٍ قابلةٍ للقراءة. وكما قال «فرانسيس بيكون» : « هناك كتب تحتاج للتَّذوقِ، وهناك أخرى يجب أن تبتلِعها دفعةً واحدة، وأخرى تحتاج إلى مضغٍ وهضمٍ ».

وكذلك فإنّ هدفَك من القراءة يختلف باختلاف ما تقرأ، فقد تقرأ للمتعة والتسلية، وربما تقرأ للدراسة أو لتحصيل معلوماتٍ جديدة تفيدك في عملك .

وهؤلاء الذين ترتبط حياتهم بالكتب بشكل أو بأخر؛ يواجهون تحدٍ يتمثل في كثرة المواد المتوفِّرَة للقراءة ؛مع قلة الوقت المتاح لتغطيتها جميعاً ، ومواجهة هذا التحدي يكون بتعلُّم عدة مهاراتٍ تُزيد من سرعة القراءة .

وهذا الكتاب يعرض العديدَ من المهارات ، التي يمكنها أن تساعد القارئ الجادَّ على قراءة كل ما لديه من كتبٍ ، وتحصيل النفع منها بمشيئة الله تعالى .



وفيه ستتعرف - أخي في الله ، أختي في الله - على الطريقة التي تتحرك بها العينيْنَ أثناء القراءة ، كما ستتعرف علي مشكلات القراءة ، وطرق مواجهتها ، وكيف يزيد القارئ من فهمه وتركيزه لأساليب الدراسة بقوةٍ وفاعلِيَة .

وكذلك ستتعرف على قدرات ذاكرتِك العجيبة ، وتقنياتٍ متقدمة وبسيطة في القراءة السريعة . وكذلك ستتعلم كيف تَرسُمُ خريطةً ذهنية ؛ تلخِّصُ فيها كتاباً كاملاً قرأتَه أو محاضرةً سمعتَها ..

أسأل الله تعالى أن يعلمنا دائماً ما ينفعنا , وأن ينفعنا بما علمنا إنه سميعٌ مجيب .

حنان حسن عيسى عبد الظاهر




القراءة السريعة
نبذة عن
القراءة السريعة


القراءة
السريعة

# نبذة عن القراءة السريعة

أولُ أمرٍ نزل من السماء إلى رسولنا المصطفى -صلى الله عليه وسلم- كان « اقرأ » ، وبدأت أول آية في قرآننا الكريم بهذه الكلمة الرائعة، التي تفتح لمن يعملُ بها بابَ العلم على مصراعيه .

إنَّ القراءة نعمة من نِعَم الله تعالى على الإنسان ﴿ ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴾، والمعرفة قوة ، وكلما ازداد الإنسان معرفة ؛ كلما ازدادت قوتُه ، وارتفع تقديرُهُ لذاته ، وقويت ثقتهُ بنفسه ، وكان نفعه لمَن حولَه أكثر وأعظم .

وقد يجد الإنسان نفسه مُحبَّاً للقراءة , ويمتلك عدداً من الكتب والأوراق التي يريد قراءتها , ولكنَّهُ ليس لديه الوقت المتاح ليقرأ كلَّ ما لديه ؛ خاصةً بعد دخولِنا في عصرٍ أُطلق عليه "عصر انفجار المعلومات" ، فالمعلوماتُ تتوالد وتنتشر يومياً بسرعة هائلة ، سواءً كانت على شكل مطبوعات ، أو بصورتِها الإلكترونية على الكمبيوتر والإنترنت، أو على شكل أصوات مسجلة على شرائط الكاسيت ، أو صورة حية على شرائط الفيديو والأقراص المدمجة .

إذن كيف سيكون الحلّ لتلك المعضلة المحيرة ، "قارئ عاشق للقراءة، ومواد هائلة تتطلب القراءة، ووقت قصير لا يكفي" ؟! ......

الحلُّ يَكمُنُ في تَعلُّمِ « تقنيات القراءة السريعة ».



لقد حاول العلماء أن يبتكروا أساليب لزيادة سرعة القراءة، وكان من ذلك ؛ ابتكارهم لآلة تدعى « التاكستوسكوب »، وذاع صِيتُها بعد الحرب العالمية الثانية، وتقوم هذه الآلة بالتحكم في الوقت الذي يُفتحُ أو يُغلق فيه غطاءٌ متحركٌ لتشغيل الآلة، وعند استخدام هذه الماكينة سترى الكلمات التي تظهر - لمدة زمنية قصيرة - على شاشة، وتهدف هذه الآلة إلى زيادة سرعة القارئ بتقليل الوقت المستغرق في القراءة بمرور الزمن ، ولكن أثبتت التجارب أنَّ فائدتَها محدودة، فهي لا تُزيد من سرعة القارئ للأبد، ولكنها فقط تُزيدها حال استخدامه لها ، وفي الغالب يعود إلى سرعته العادية بعد وقتٍ غيرُ طويل .

وفي أواخر الأربعينيات وبداية الخمسينات، اقترح بعض العلماء استخدام أسلوب الإسراع في حركات العينينِ لزيادة سرعة القراءة، ولكنَّ العيب في هذا الأسلوب عدم أخذه في الاعتبار الطريقة الطبيعية لحركة العينين .

ثمَّ بعد ذلك ظهرت طريقة ثالثة للإسراع في القراءة، حاولت أن تأخذ أحسن ما في الطريقتين السابقتين ، وهى طريقة استخدام اليد، أو إرشاداتٍ بصرية للعين عند القراءة , فأنت تمتلك يدك في كل الأوقات، وتستطيع أن تتحكم في سرعتها ، فتُسرعُ أو تُبطئُ حسب حاجتك، وتساعدك على قراءة مجموعة من الكلمات دفعة واحد، وتقلِّلُ من أسلوب

النطق الصامت، والارتداد البطيء، والقفز للخلف، وكذلك تُزيد من تركيزك على موضوع القراءة، وعِلاوةً على ما تَقدَّم ؛ فيَدَك تضيف إيقاعاً للقراءة ، وبذلك تُشْرِك الفصَّ الأيمن للمخ في عملية القراءة .

والثابت علمياً أنَّ القراءة إحدى وظائف الفصِّ الأيسرِ للمخ ، إذن باستخدامك ليدِك في القراءة ، تستخدم فصيّ المخ معاً ؛ مما يُزيد من تركيزك وتذكُّرِك للمعلومات المقروءة .

وهناك أساليب شتى لاستخدام اليد في القراءة، أبسطها استخدام إصبع السبابة في اليد التي تستخدمها دائماً، اليمنى أو اليسرى، وفيها تقوم بقبض كلِّ أصابعِكَ متضمنة إصبع الإبهام، حيث تكون السبابة في وضع الإشارة ، وتبدأ في تمرير سبَّابتِك تحت السطر المقروء بدءاً من جانب الصفحة إلى الجانب الآخر ، وكأنك ترسُمُ خطاً ، مع التركيز على الكلمات الواقعة فوق طرف إصبعِك مباشرةً .

وعندما لا تشعر بالفهم أو التركيز على ما تقرأ ، فاعلم أنَّ الفهمَ في تلك المرحلة يتمَّثل في إتقان تلك المهارة والتَّعودِ عليها ، وعندما تنتهي من قراءة السطر الأول انتقل بسبابتك بسرعة إلى السطر الثاني، وهكذا حتى تنتهي من الصفحات التي تودُّ قراءتَها .



والآن قُمْ بقراءة موضوعٍ آخر، بنفس الأسلوب السابق مع محاولة رؤية وفَهْم كل الكلمات، ثم قدِّرْ درجةَ فهْمِك، هل هو أفضل أم أقل ؟ أم يعادل فهْمَك لما قرأته من قبل عند بداية استخدامك لإصبع السبابة ؟ .

## كيف تقيس سرعتك في القراءة ؟

قبل أنْ تبدأ في استخدام أيِّ تقنية للقراءة السريعة في هذا الكتاب، قُمْ بقياس سرعتك في القراءة وفْقَ الخُطوات التالية :

١- جَهِّز كتاباً للقراءة، وتجهيز الكتاب يكون بفتح - في مرة واحدة- ثمانٍ أو تسعِ صفحات، وتضغط عليهم برفق حتى يستقروا في وضع أفقي، ثم كرِّر هذا العمل، حيث تضع الكتاب على المائدة عند أيَّةِ صفحة فتبقي صفحاته مفتوحة.

٢- ثمَّ قم بحساب عدد الكلمات في الأسطر الخمسة الأولى، ثم اقسم العدد الناتج على خمسة، وهو عدد الأسطر، فتكون النتيجة متوسط عدد الكلمات في السطر الواحد .

٣- ولحساب عدد الكلمات في صفحة واحدة ؛ اضرب عدد كلمات السطر الواحد في عدد الأسطر بالصفحة .

٤- ولحساب عدد الكلمات الموجودة في مجموعة من الصفحات - ثمانية صفحات مثلاً- اضرب عدد الكلمات في الصفحة الواحدة في عدد الصفحات .

٥- اضبط منبهً أو ساعة توقيت، ثم حدد بالضبط الوقت الذي تستغرقه في قراءة عدد معين من الصفحات .

٦- ولحساب سرعتك ، اقسم عدد الكلمات الموجودة في الصفحات التي قرأتها على عدد الدقائق المستغرقة في قراءة هذه الصفحات .

فإذا كان عدد الكلمات خمسمائة كلمة، وقد قرأتَ تلك الكلمات في خمس دقائق ، فتكون سرعتك في القراءة تساوي مائة كلمة في كلِّ دقيقة .

٧- بعد أنْ تُنفِّذ كلَّ مهارات القراءة السريعة ، قم بقياس سرعتك في القراءة مرة أخري ، فستلحظ التَّحسُّن الذي طرأ عليها .

٨- بعد شهرٍ من استمرارك في تنفيذ تقنيات القراءة السريعة، عُدْ مرةً ثانية ثمّ قِسْ سرعتك في القراءة .

٩- استعن بالله ولا تعجز, ولتجعلْ هدفك الأساسيَّ من القراءة , مُركَّزاً في قوله تعالى " وقل ربي زدني علما ".

# القراءة السريعة



القراءة السريعة
حركات العين
Eye Movements


القراءة
السريعة

دكتورة
حنان حسن
عيسى



# حركات العينين

## Eye Movements

من أعجب الحقائق عن العين ، أنها ترى بدقة فقط عندما تثبت على الجسم الذي تنظر إليه .

وفي الواقع ، إنَّ العينَّ الناظرة لا تستقرُّ بالكلية ، فهي تقوم بحركات مسحٍ أو فحص دقيق ، وبطريقة غير مُدْرَكةٍ بالحسِّ ، ومن المحتمل أن يكون ذلك لتجنُّب وقوع الصورة على نفس العصب المُستقبِلِ لها ، ونحن نميل للتفكير في أنَّ العين تُبصر أثناء الحركة ، بينما - في الحقيقة - أن الحركة تُنشئ غموض أو ضبابية في الرؤية ، ولكن لتتأكد من هذه الحقيقة بنفسك ، بطريقة بسيطة ، شاهد الأشخاص الذين يركبون القطار أو أيَّ عربة متحركة ، وهم ينظرون إلى خارج النوافذ ؛ ستجد أنَّ عيونهم لن تلتقط – ببساطة - كلَّ المشاهد التي تمر عليها وستلاحظ عدد هائل من الحركات الدقيقة .

والذي يحدث أنَّ عيونَهم تستقرُّ على جسم يتحرك ، ثم تتحرك لجسم آخر ثم تثبت عليه وهكذا . إنَّه نفس الشيء الذي يحدث مع القراءة ؛ فأغلب الناس عندما تسألهم أن يصفوا لك كيفية حركة عيونهم أثناء عملية القراءة ، تجدهم في الغالب يقولون لك أن عيونهم تنزلق ، أو

تمرُّ بنعومة على كل سطر ، وإنها تتوقف لمدة وجيزة عند نهاية ذلك ، قبل أن تعود لبداية السطر التالي ، إنها تبدو وكأنها حركات مستمرة، رُغم أنَّ البعض سيُسلِّم بأن عيونهم تعود إلى الخلف لتنظر إلى بعض الكلمات .

في الواقع ، إنَّ عملية القراءة تختلف عما يظنُّه الناس ، فالعين كما تفعل عندما ترى أي شيء بوضوح ؛ تقوم بنفس الشيء مع المادة المكتوبة ، فهي لا تلتقط المعلومات المطبوعة إلا عندما تثبت ، وربما ستُثير هذه المعلومة في ذهنك سؤالاً.. فكيف نقرأ إذا كانت العين لا تلتقط الكلمات التي تمرُّ عليها إلا عندما تسكن « تثبت» ؟!.

والحقيقة أنَّ العين تقوم بعمل قفزات صغيرة منتظمة، بطريقة انسيابية، وهذا ما يأخذ العين من نقطة تثبيت إلى نقطة تثبيت أخرى (Point Fixation) ، عادة ما تكون أكثر من كلمة في اللقطة الواحدة.



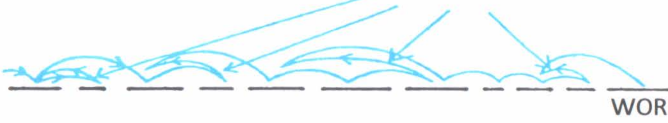
رسم يوضح تقدم العين أثناء القراءة
كلمات : WORDS / تثبيتات : FIXATIONS
شكل (1)



يوضح شكل (١) أنَّ العين لا تتحرك بنعومة على الصفحة ، ولكن بدلاً من ذلك فهي تتحرك في اهتزازات صغيرة من اليسار إلى اليمين -عند قراءتك لنص إنجليزي- ومن اليمين إلى اليسار - عند قراءتك لنص عربي- وتتوقف للحظة ، لتلتقط كلمة أو اثنتين ، قبل أنْ تتحرك وتكرر ذات العملية .

وبينما تتحرك العين وتتوقف توقفا قصيرا، ثم تتحرك وتتوقف ؛ فإن المعلومات تُمْتص بهذا الأسلوب، وكما سبق أنْ شرحنا ؛ أنَّ المعلومات تُلْتقط فقط خلال فترات التوقف، وهذه الوقفات تستغرق معظم وقت القراءة، وقد تتراوح فترة التوقف هذه فيما بين خُمْس ثانية إلى ثانية ونصف، ومن هنا يتَّضح لنا أنَّ التحسُّن في سرعة القراءة يمكنه أن يحدث بقضاء وقت أقل، عند كل وقفة للعين .

BACK-SKIPPING OR REGRESSION




رسم يوضح حركات عين قارئ ضعيف
Back SKipping or Regression قفزات للخلف أو ارتداد ( كلمة WORDS )
شكل (2)

شكل (٢) يوضح تحركات عين قارئ ضعيف ، فهذا القارئ يضاعف من عدد توقفات عينيه، أو عدد التثبيتات Fixations ، وعدد الوقفات الإضافية لعينه تَنْتُج من إعادة قراءته للكلمات، وأحياناً من قفزةٍ بعينيْهِ إلي الخلف لكي يتأكد أنَّه قد فَهِمَ المعنى الصحيح، وعادات القفز للخلف «Back - Skipping» غالباً ما تكون عودة إلى كلمات قُرأت لتوها، والتراجع أو الارتداد «Regression» هو العودة بوعي إلى كلمات يشعر القارئ أنه فقدها ، أو لم يفهمها بطريقة صحيحة، وهي تؤدي إلى أنَّ القارئ المسكين يقوم بعددٍ زائدٍ من تثبيتات العين .

كما يبدو في شكل (٢) - بأسلوب حسابيّ بسيط - أنَّ الوقت الإضافي الذي يستغرقه لكل توقف، يقلل من سرعته في القراءة .

## والآن ماذا عن القارئ الجيد ؟



رسم يوضح حركات عين قارئ جيد
كلمة : WORDS / تثبيتات : FIXATIONS
مجموعة من الكلمات تم تغطيتها Group of Words Covered Words
شكل (3)

يوضح الشكل رقم (٣) طريقة قراءة القارئ الجيد، ونستطيع بمقارنة شكل (٣) بشكل (٢) ، أن نتعرَّف على الفرق بين طريقة قراءة كلٍ من القارئ الجيد والقارئ الضعيف، وقد سبق وأنْ شرحنا أنَّ القارئ الضعيف يمكنه أن يحسِّن من كفاءته في القراءة ؛ بأن يضع حداً لعدة عادات سيئة ، ويتمرَّن على عادات أخرى فعالة .

و من شكل (٣) يتضح لنا أن القارئ الجيد لا يقوم بعمليات قفز إلى الخلف بواسطة عينيه، وكذلك لا يرتدُّ إلى الوراء، وعِلاوة على ذلك، يقوم بإطالة قفزاته، فهو يقوم بالتقاط كلمتين أو ثلاثة عند التثبيتة الواحدة .

وإذا ما افترضنا للحظة ، أنَّ كل تثبيته تأخذ نفس الزمن ، وافترضنا على نحو اعتباطي أن مدة التثبيتة الواحدة تستغرق نصف ثانية ، فيمكننا أن نرى أن الوقت الكلي لقراءة ثمانية كلمات سيكون كالتالي (نصف ثانية × أربع وقفات = ثانيتين)، بينما سيستغرق القارئ الضعيف عند قراءته لنفس السطر مدة مقدارها (نصف ثانية × ثمانية وقفات × عودة للخلف مرة ثانية = ثمانية ثواني) ، أو أربعة أضعاف المدة التي يستغرقها القارئ الجيد .. إذاً مهمتنا الأولى لتحسين سرعة القراءة لدينا ، ستكون بإقصاء تلك العادات ، التي تقلل من سرعتنا في القراءة .



تَلفُّظ الكلمات هي من أكبر العوائق في طريق تحسين القراءة ولا بد من التخلُّص منها ، ويرى توني بوزان في كتابه « القراءة السريعة Speed Reading » : أنَّ هذه الطريقة صحيحة في أحد أجزائها ، ولكنها في العديد من الحالات يمكنها أنْ تضرَّ أكثر مما تنفع .

والحقيقة أنَّ عادة التلفُّظ - وبدون أدنى شك - تُعيق من سرعة القارئ، خاصةً إن كان يعتمد عليها في فهمه للموضوع ، وفي ذات الوقت لا يمكن إنهاء هذه العادة كليةً ، وبمجرد أن نفهم ذلك ستظهر لنا المشكلة في منظورها المناسب ، مما سيقودنا في نهاية الأمر إلى عادات للقراءة أكثر إرضاءً وفعالية ، وهؤلاء الذين ننصحهم بالحدِّ من تلفُّظِهم للكلمات أثناء قراءتهم ، غالباً ما يشعرون بفقدان المتعة في القراءة ، وببعض الإحباط ، خاصةً بعد أن يحاولوا لعدة أسابيع إنجاز المهمة التي تبدو لهم مستحيلة .

وإذا كنت واحداً ممن يعاني من مثل هذه المشكلة ؛ فالحل يكمن في أن تتقبل أنَّه بينما تثابر عادة «النطق الصامت» على التواجد، فإنَّه بمقدورك أن تدفعها قليلاً قليلاً ، وبتعبيرٍ أخر ستجد أنَّك قد لا تستطيع إقصاء تلك العادة بالكلية ، فإنَّك ستلاحظ أن اعتمادك عليها يقلُّ، وهذا شيء جيد، وعندما تحمل تلك الفكرة في عقلك ، فلن تقلق عندما تدرك في بعض المناسبات أنَّك تتلفَّظ بعض الكلمات .

وذلك لأنَّها عادة عالمية ، والذي عليك فعله أن تقلِّل من اعتمادك عليها بعد محاولتك فَهْم الموضوع الذي بين يديك .

هناك جانب إيجابي لهذه العادة ربما من النادر الالتفات إليه ، فقد يستطيع الإنسان استخدام «النطق الصامت» كي يساعد في عملية تذكره لما قد قرأه ، وعلى فرض أنَّ التمرين قد مكَّنك من أن تصبح أقلَّ اعتماداً على التلفُّظ ، فإنَّك تستطيع بطريقة قوية أن تتذكَّر مفاهيم تحتوي على معلومات هامة ، تودُّ بالفعل أن تتذكَّرها، ويُلاحظ أن هذه الكلمات تتميز عن الكلمات الأخرى بالنص ، بأهميتها البالغة بالنسبة إليك .

إذاً من الآن فصاعداً، لا تقلق بشأن مشكلة القراءة هذه، ولا تسمح لأحد أن يثير قلقك إزائها، فقط كل ما عليك هو أن تدرك أنَّها عادة توجد لدى الجميع ، ولكن بدرجات متفاوتة ، وبإتقانك للقراءة بسرعة أكبر من ذي قبل ، ستلاحظ أنَّه يقلُّ اعتمادك على هذه العادة ، لتستخدمها فقط عند الحاجة إليها .

### ٢ - الإشارة بالأصبع :

من المواضيع التي أثارت جدلاً حولها ، موضوع « تحريك الإصبع أسفل الكلمات» ، وكثير من المؤلفين يعتبرون أنَّ هذه عادة سيئة تماماً،

وغالباً ما يوبِّخ كثير من المعلمين طلابَهم ، بسبب عادة وضع الإصبع أسفل الكلمة المقروءة ، ويشعر الطفل أنَّه بتلك الطريقة يستطيع قراءة الصفحة كاملة بطريقة صحيحة ، وكثيرٌ من المعلمين لا تعجبهم هذه الطريقة ويطلبون من تلاميذهم رفعَ أصابعهم من فوق الورق ، لكي يقرؤوا بطريقة صحيحة ... لماذا ؟ .

إجابتهم عادة تكون غامضة ، ففي اعتقادهم أنَّ هذه العادة تُبْطئ من سرعة قراءة الطالب .. إذا كان الطفل يشعر بأمان عند وضعه لإصبعه أسفل الكلمة التي يقرؤها، وأنَّ هذه الطريقة تساعده على القراءة الصحيحة، وإذا كان المعلم يرى أنَّ عدم وضع الطالب لإصبعه أسفل الكلمة يُزيد من سرعة قراءته فكيف سيكون التصرف ؟

..الحل يكمن في أنْ يطلبَ المعلم من طالبه ، الإسراع من حركة إصبعه أسفل الكلمات التي يقرؤها ، وليس رفعه تماماً عن الصفحة .

وإذا كنت ممن تعوَّد على وضع إصبعه عند القراءة فهذه عادة طبيعية، أمَّا إن تمكنْت من استخدامها بطريقة مناسبة ؛ فستقودك - بمشيئة الله تعالى - إلى زيادة كفاءتك في القراءة ، وعندما تبدأ في الاستفادة من عادة وضع الإصبع أسفل الكلمات ، فربما تجد أنَّه من الصعب عليك أن تسرع من حركة أصابعك ، لأنَّك قد تعودت علي تحريكه بسرعة معينة،

ولكنَّك إذا ما جعلت هذا الأمر هدفاً واضحاً أمامك ، وثابرت على الوصول إليه ، وتصورت النتائج الكبيرة التي يمكنها أن تعود عليك من زيادة سرعة حركة أصابعك ؛ فإنَّك - وبلا شك - ستتمكَّن من زيادة سرعتك في القراءة .

## ٢ - التراجع والقفز للخلف

يعتبر التراجع أو الارتداد ، والقفز للخلف عمليتين متماثلتين بدرجة كبيرة حتى أنَّ بعض الكتاب يخلط بينهما ، وسنحاول أن نوضح هنا الفرق بينهما.

- التراجع أو الارتداد أو التقهقر Regression

هو « عملية عودة واعية لقراءة الكلمات وأشباه الجمل و الفقرات ؛ فالقارئ يشعر أنَّه فقَدَ بعضها أو أنَّه لم يفهمْها جيداً ، ويشعر أنَّ عليه العودة إليها لكي يفهم المادة التي بين يديه ».

- القفز للخلف Skipping Back

هو « عبارة عن نوع من تقلّص لا إرادي في عضلات الإبصار، ويقفز القارئ إلى الخلف بعينيه بطريقة لا واعية ، ليعاود قراءة الكلمات

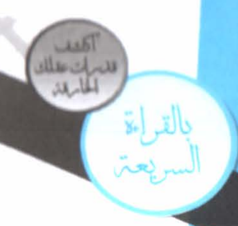
أو أشباه الجمل التي قرأها لتوه ، والقارئ لا يدرك بالمرة في هذه الحالة أنَّه قد قفز إلى الوراء » ، وكما شرحنا سابقاً في حركات العين أنَّ القفز للخلف والارتداد يضاف إلى عدد مرات وقفات العين في كل سطر ، وبالتالي يقلِّل من سرعة القراءة .

وهاتين العادتين - في أغلب الأمر - لا يوجد منها ضرورة ، والدراسات التي أُجريت على القراءة الواعية لمواد معينة ، تُشير إلى أنَّ القرَّاء الذين كانوا متأكدين من أنهم بحاجة إلى العودة لقراءة كلمات بعينها أو مقاطع كاملة لفهمها جيداً ، سجَّلوا تغيرات طفيفة في درجاتهم التي حصلوا عليها في اختبار فَهْم نصوص معينة ، عندما سُمح لهم بذلك ، مقارنة بدرجاتهم التي حصلوا عليها عندما لم يُسمح لهم باستخدام هاتين العادتين .

إذاً فالقضية ليست هي قضية فَهْم بقدر ما هي قضية ثقة في قدراتك العقلية ، ولكي تتخلص من هاتين العادتين أو على أقل تقدير تُقلِّص من حجمها ، عليك أن تمنع نفسك بقوة من إعادة قراءة مقاطع أو كلمات تعتقد أنَّك فقدتها ، ثم عليك أن تزيد بالتدريج من سرعتك في القراءة محققاً بذلك إيقاعاً انسيابيا ودائماً في حركات عينيك ، وكلاً من السرعة والإيقاع سيجعلان من الصعب عليك العودة لتلك العادتين المعوِّقتين ، وفي ذات الوقت سيزيد فهمك للموضوع عن ذي قبل .

أعتقد الآن وبعد الشرح الذي قدمناه أنَّ المشكلات الثلاث التي تحُدُّ من سرعة القراءة هي : " النطق الصامت , والإشارة بالإصبع , والارتداد والقفز للخلف " . ولم تُوجِد حواجز كبيرة أمام تقدُّم القارئ على طريق القراءة السريعة , لأنَّه عَرِف أنها مجرد عادات يمكن التغلُّب عليها , وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتحقيق فوائد كبيرة .






## مفردات اللغة : Vocabulary

ربما لن تندهش عندما تعرف أنَّ زيادة حصيلة المفردات اللغوية لدى شخص ما ، عبارة عن مؤشر لسعة معلوماته ، وذلك يكون إشارة لكمية المواد التي قرأها .

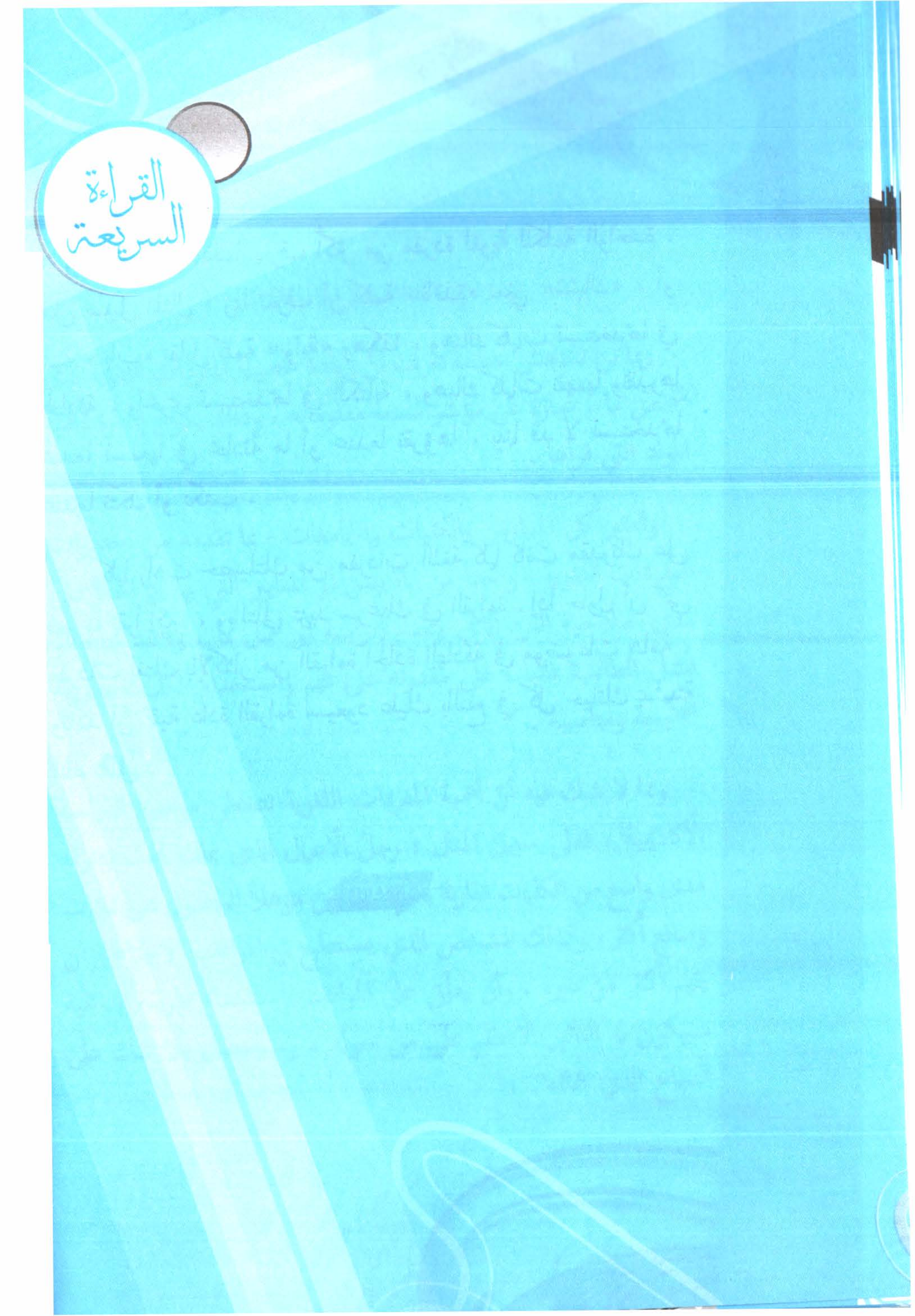
وتَعتَبر كل المدارس والكليات والجامعات - بما تقدمه من اختبارات للمفردات اللغوية - واحداً من المقاييس أو المعايير التي بها يتمُّ الحكم على مدى صلاحية الفرد الذي يتقدم لدراسة أو عمل ما ، ويعتمد نجاح أو فشل الطالب غالباً ؛ على مقدرته على فَهْم واستخدام الكلمات بطريقة صحيحة ومناسبة .

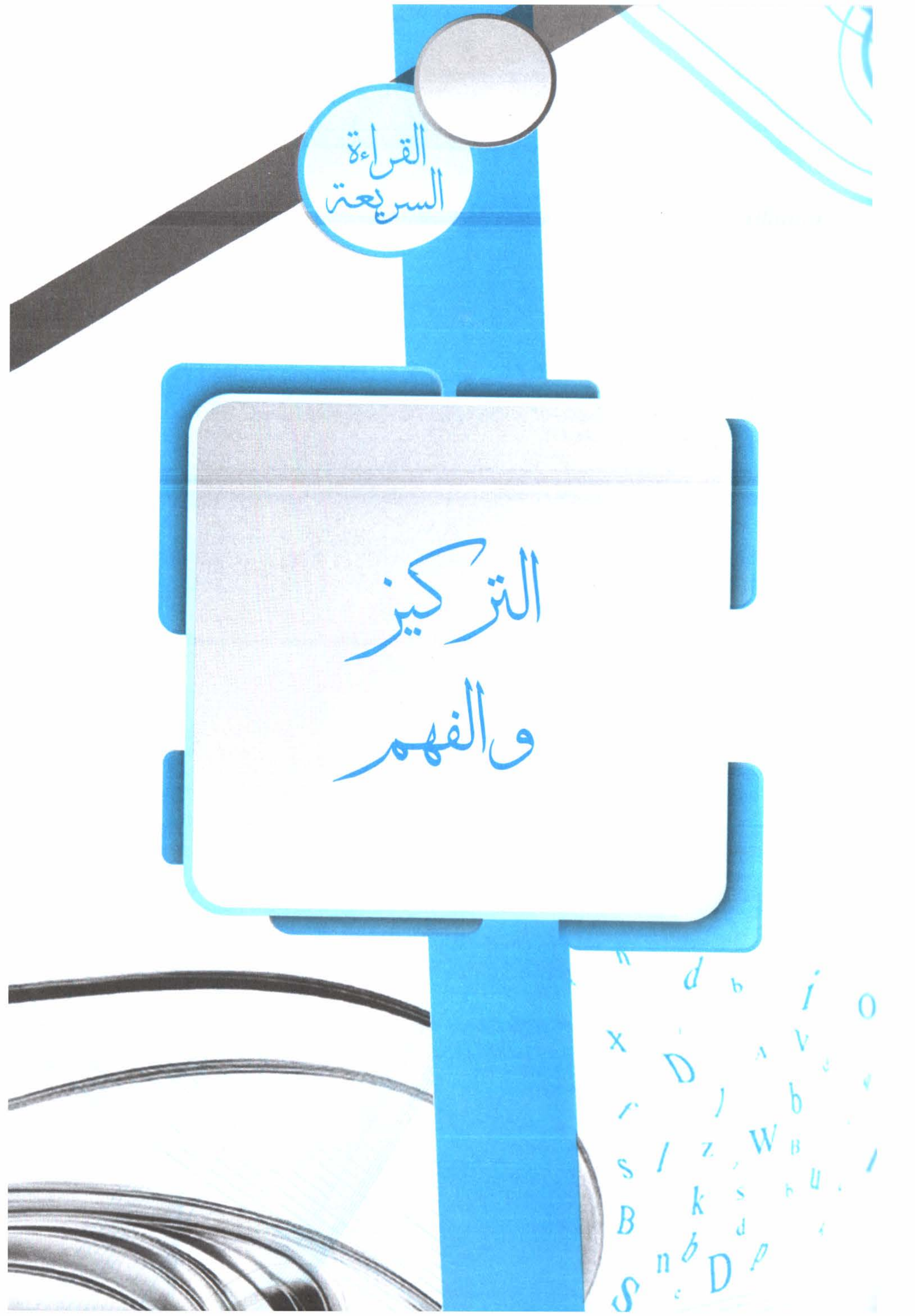
ومما لا شك فيه أنّ أهمية المفردات اللغوية تتخطى موضوع الدراسة الأكاديمية ، فعلى سبيل المثال ؛ رجلُ الأعمال الذي يملك تحت تصرفه مدى واسع من الكلمات مقارنة بأقرانه، يكون مؤهلاً للحصول على مميزات ومنافع أكثر، وكذلك الشخص الذي يستطيع في المواقف الاجتماعية أن يفهم أكثر من غيره ، وأن يعلِّق على المواقف باستخدام طريقة إبداعية سيكون له التأثير الأعظم على من حوله ، وسيحصل بلا شك على النجاح الذي يتمنَّاه .

والملاحظ أنَّ أغلبنا يعرف أكثر من مفردة لغوية للكلمة الواحدة . فعلى سبيل المثال ؛ ربما تعرف أن كلمة «نافذة» تعني «شبُباك» ، أو كلمة « باب» تقابل كلمة «بوابة» وهكذا ، وهناك كلمات تستخدمها في المحادثة ، وأخرى تستخدمها في الكتابة ، وهناك كلمات نفهمها ونقدِّرها عندما نسمعها في محادثة ما أو عندما نقرؤها ، بينما قد لا نستخدمها عندما نتكلم أو نكتب .

وكلما زادت حصيلتك من مفردات اللغة كلما كانت مقدرتك على فهم ما تقرأ أكبر ، وبالتالي تزيد سرعتك في القراءة . إذاً حاول أن تنمي مفردات لغتك بالإكثار من القراءة الجادة الهادفة في موضوعات هامة ، وتأكد أنَّ تنمية عادة القراءة سيعود عليك بالنفع في كل حياتك بمشيئة الله تعالى .




القراءة
السريعة


القراءة
السريعة
التركيز
والفهم



القراءة
السريعة

# التركيز والفهم

يمثّل التركيز أهمية كبرى للقارئ ، فعندما يكون بحاجة لأنْ يحصل على أكبر فائدة من المادة التي يقرؤها ، وإذا كنت بنفسك لا تعاني من مشكلة في هذا الصدد ؛ فباعتقادي أنَّك سمعت عن أُناسٍ يشتكون من عدم قدرتهم على الجلوس باستقرار لقراءة الكتب التي بين أيديهم ، وفي العديد من الحالات التي يشعرون فيها أنَّهم يريدون قراءة شيئاً ما ، يجدون أنفسهم غير قادرين علي فعل ذلك .

هناك عدة أمور تساعد على زيادة التركيز والفهم ونذكر منها :

- **الاتجاه Attitude**

الاتجاه العقلي يعني أن يكون عقلك مستعداً وموجهاً في أفضل الاتجاهات نحو المادة التي تحاول قراءتها ، فربما تبدأ في قراءة مادة ما ولكنَّ عقلك مازال منشغلاً بالمناقشة التي دارت بينك وبين صديقك، أو أنَّك تفكر في الاجتماع الذي ستعقده في المساء ، وكلُّ ما عليك فعله في مثل هذه الحالة هو أن تغلق باب التفكير في مثل تلك الأمور، ثمَّ تتوجه بنفسك للتفكير بنشاط في المادة التي تقرؤها ، وربما تبدأ في

قراءة موضوع ما وأنت تقول لنفسك : « إنَّني لا أحب مثل هذا الموضوع ، ولن أتمكَّنَ من فهمه جيداً » ، إذاً فكيف ستستطيع التركيز والفهم إذا كنت تقول مثل هذا الكلام لنفسك ، وعليك إذاً أن تدرك قوة الكلمات التي تقولها لنفسك ومدى تأثيرها على اتجاهك العقلي والنفسي ، وعليك أن تستعد للقراءة وذلك بأن تمنح نفسك توكيدات إيجابية ، مثل ( إنَّني أستطيع التركيز ويمكنني أن أفهم ما أقرأ ، لديَّ القدرة على القراءة السريعة ، إنَّني أُحبُّ المادة التي أقرؤها لأنها ستساعدني على بلوغ العديد من أهدافي ، « نجاح دراسي – ترقية ...إلخ » ) . وعليك أن تردِّد مثل هذه التوكيدات الإيجابية لفظياً وفي نفس الوقت تتصور نفسك فعلياً وأنت تعمل على تحقيقها ، وذلك حتى تُنشِّط كلاً من نصفي مخك « الأيسر والأيمن » ، ويمكنك كذلك أن تُزيد من تركيزك في القراءة بزيادة رغبتك ، وذلك بأن تفكر في النتائج التي ستحصل عليها منها ، وأن تتذكر نجاحاً سابقاً وتعيش فيه بكل مشاعرك ، ثم تتخيل نفسك في المستقبل وقد حققت هدفك الذي تنشده , والذي ستساعدك هذه القراءة على تحقيقه .

- **الاسترخاء والتكرار :**

كلما استرخيت أكثر قبل القراءة ؛ كلما زاد تركيزك وقدرتك على

الفَهم، وذلك لأنَّه باسترخاء الجسد ؛ فإن كَميةً أقل من طاقة العقل تتجه إلي الجسد ، مما يوفِّر الطاقة للعقل كي يركز على ما تقرؤه ، ويساعد الاسترخاء والتنفس العميق على جلب كمية أكثر من الأكسجين إلى مخك، وبالتالي يكون عقلك في حالة نشاط أكبر.

ولهذا يتوجَّب عليك تَعلُّم أحد تمارين الاسترخاء أو ممارسة التنفس العميق ، ومن أبسط تمارين الاسترخاء أن تجلس على مقعد أو على فراش مريح وفي مكان هادي ، وتبدأ في إرخاء كلَّ عضلة من عضلات جسدك ، بدءاً من القدمين ووصولاً إلى الرأس ، ويمكنك العودة إلى كتاب « من آيات الله في الأنفس » الجزء الأول « نافورة السعادة » للمؤلفة ؛ لتتعرف على أنواع التمارين والأساليب التي تحقق الاسترخاء وكذلك تمارين التنفس العميق .

- حاول أن تثق في قدراتك , وذلك لأنَّك عندما تشك في قدراتك على تحقيق شيء ما ؛ كلما صَعُبَ عليك الأمر ، وعليك أنْ تعلم أنَّ المعلومات لا تُؤخذ كاملة من أول قراءة ، لذا ينبغي أن تكرر العبارات الإيجابية لنفسك ، حتى تهيئ عقلك تماماً ليستقبل المعلومات التي ستعرضها عليه .






- **صحح سرعتك في القراءة :**

البطيء في القراءة هو أحد نتاج الأنظمة المدرسية السائدة ، فعندما يُعطي المعلم طالبه مادة ليقرأها ، عادةً ما يقول له : « اقرأ هذا الموضوع ببطء وبعناية شديدة » ، وهذا الأسلوب ينشئ دائرة خبيثة ؛ لأنَّه كلَّما قرأ ببطء كلما قلَّ فهمه ، مما يُظهر المادة التي بين يديه على أنَّها عسيرة الفهم ، فربما تكمن مشكلتك بالفعل في بطء سرعتك في القراءة، لذا حاول أن تسرع بتعلُّمِك للمبادئ التي أوردناها في هذا الكتاب ، وستجد تحسناً كبيراً - بإذن الله - في فهمك للمادة التي تقرؤها .

- **الاهتمام بما تقرأ :**

مشكلة فقدان الاهتمام بالمادة المقروءة عادة ما يواجهها الطلاب أو الأفراد الذين يقومون بدراسة مقررات خاصة .

والخطوة الأولى لحل تلك المشكلة تكون بتذكير الإنسان لنفسه بالهدف من القراءة ، وتشجيعها لتحقيق ذلك الهدف ، « الوصول لمرتبة رفيعة – الحصول على وظيفة أفضل – التفوق الدراسي ... وهكذا » ، ثم إلقاء نظرة على عناصر موضوع القراءة ، مع تجهيز المادة تماماً للقراءة للتغلُّب على الصعوبات التي قد تقابلك ، فعلى سبيل المثال ؛ إذا كنتَ

تقرأ مادة تحتوى على كلمات صعبة , فحاول أن تتعرَّف على معاني هذه الكلمات باستخدام قاموس لغويّ قبل البدء في القراءة ، وهذا في حالة عدم تمكُّنك من تخمين معناها ، وإن كانت المفاهيم في تلك المادة معقَّدة يصعب عليك فهمها ، فحاول أن تقرأ مع نفسك الموضوع في كتاب أكثر بساطة ، وكذلك عليك أن تُحضر كل الأدوات اللازمة للقراءة مثل « مائدة ، ومقعد مريح ، وبعض الأقلام ، وأن توفر جواً هادئاً من حولك » كلٌّ تلك الأمور تساعد على الاستغراق في المادة التي تقرؤها ، وبالتالي يزداد فهمك وتركيزك .

- **القراءة في الوقت الصحيح من اليوم :**

اختيارك لوقت معين من اليوم للقراءة فيه يصنع اختلافاً كبيراً ، يتراوح ما بين الفهم الكامل لما تقرؤه والفشل في فّهْم أيِّ شيء ، وبسبب العادات التي تكونت أيام الدراسة ، نجد أنَّ أغلب الناس لم يحاولوا فحص أيِّ الأوقات من اليوم يكون أفضل بالنسبة لهم لكي يقرؤا ويتعلموا ، فكلٌّ واحدٍ منَّا له وقت يكون في ذروة فهمه وتركيزه ، ووقت آخر لا يستطيع أن يفهم ما بين يديه ، وذلك وفقاً لساعته البيولوجية ، فالبعض يجد نفسه يقرأ ويذاكر جيداً فيما بين الخامسة والتاسعة صباحاً ، والبعض الآخر يفضِّل المذاكرة في المساء ، لذا حاول أن تجرب في أي الأوقات تكون قدرتك على الفهم والاستيعاب أكبر .

**• الصحة :**

أيُّ نشاط عقلي يتطلب صحة جيدة ، وإذا كنت تريد الاشتراك في أي برنامج لزيادة سرعتك في القراءة ؛ فعليك أن تتأكد مِن أنَّك تقوم بكل شيء لازم لتحسين صحتك ، وبالتالي تحسين أدائك في القراءة والدراسة .

تأكد أنَّه حتى الأمراض الصغيرة والبسيطة كالأنفلونزا ، أو بعض الأعراض كالصداع قد تؤثر على أدائِك العقلي ، لذا حاول أن تراجع طبيبك، وأن تهتم بالغذاء الصحي ، والذي ينبغي أن يشتمل على العناصر الغذائية المهمة يومياً وهى « البروتينات ، الكربوهيدرات ، الماء ، الأملاح المعدنية ، والفيتامينات ، والألياف الطبيعية » ، على أن تشمل ٧٥٪ من وجباتك اليومية على ماء وفواكه وخضراوات ، والباقي حبوب وبعض البروتينات « مصدر حيواني أو نباتي » ، وبعض الكربوهيدرات والنشويات مثل الأرز والمكرونة ، وقليلٌ جداً من الدهون .

كما أنَّ هناك مواد غذائية تساعد على التركيز ، مثل « الكولين » ويتوفَّر في فول الصويا ، كما يساعد « حمض الفوليك » على تحسين وظائف المخ ، ويتوفَّر في الخضروات الورقية كالملوخية والجرجير وغيرها

، ويعمل « فيتامين ج ، c » على تقليل التوتر ، وإزالة السموم من الجسم والتي تؤثر على التركيز .

ويعتبرُ كلٌّ من « فيتامين ب٦ وب١٢ ، والحديد ، والزنك ، والنِّحاس » عناصر مهمة للغاية من أجل ذاكرة قوية ، وتركيز جيد، وتهدئة المشاعر ، كما يُنصح بممارسة الرياضة يومياً وأبسطها رياضة المشي ، وذلك لأنَّ الرياضة تقلِّل من التَّوتُّر ، وتعمل على استرخاء الجسم ، وتزيد من كمية الأكسجين الواصلة للمخ ، وتفيد كذلك تمارين التنفس العميق في تنشيط وظائف المخ لنفس السبب السابق .

- **القضاء على المشوشات :**

قد يشوش على تركيزك فيما تقرأ صوتُ الهاتف أو التليفزيون أو بعض الأصوات من خارج النافذة ، والقاعدة هنا لحل تلك المعضلة هي أن تنظِّم البيئة من حولك ما أمكنك ، حيث تكون هادئة ، وإذا لم تستطع ، فعليك أن تكون صاحب عقل قوي وتركِّز تفكيرك وجهدك واهتمامك فيما تفعل ، بأن تُهمل ما يحدث من حولك ، فالإنسان لديه القدرة على فعل ذلك ، ولكن إذا أراد !

- **حالة الجسد :**

وهذا العنصر يتضمن : المكان، وشدة الإضاءة ، وارتفاع المقعد ، والمسافة بين العينين ومادة القراءة ، وتوَفُّر المواد التي تحتاجها ، والراحة الجسدية ، وأفضل ضوء للقراءة هو ضوء النهار ، ويُنصح كلما أمكن بوضع المكتب الذي ستقرأ عليه بجوار النافذة ، وإذا لم يكن ذلك ممكناً أو كان ضوء النهار الواصل إليك قليلاً ؛ فلا بد أن تضع مصدراً للضوء خلف كتفك اليسرى ، فمصابيح المكتب ممكن أن تؤدي إلي إجهاد العينين ؛ إذا لم توضع بطريقة مناسبة ، وشدة الضوء تكون كافية لإنارة المادة المقروءة ، ولا يصحُّ أن يكون الضوء شديد اللمعان والتوهج ، ويفضَّل أن يكون بمقدورك دائماً التحكُّم في درجة إضاءة مصابيح المكتب بالزيادة والنقصان .

ويمثل ارتفاع كلٍّ من مكتب القراءة والمقعد أهمية كبرى ، ويُنصح بأن يكون ظهر المقعد مستقيماً ، وأن توضع القدمين مسطَّحتين على الأرض ، ويفضَّل أن تقع المادة المقروءة على بعد ٢٥ سم من يمين القارئ، ويجب التأكيد هنا على أنَّ المقعد والمكتب المريح لا يمثلا أهمية للجسد فحسب، بل يمثلا أهمية للنَّفس أيضاً ، ويشكِّلا عاملاً مهماً من عوامل التحفيز للقراءة باهتمام .

والراحة في وضعية الجلوس للقراءة مهمة ، ولكنَّنا نحب أن نشير هنا إلى أنَّ الراحة الزائدة ، وسهولة التمدُّد فوق المقعد قد يؤديان بك في آخر الأمر إلى النَّوم ، فقليل مِن التوتر البسيط الذي يملأ جسدك وذهنك مطلوب لنجاح المهمة ، والمقعد الذي تجلس عليه لا يصحُّ أن يكون شديد الطراوة أو شديد الصلابة ؛ فالاعتدال مطلوب والمقعد المناسب هو الذي لا يجعلك تسترخي جداً أو تتوتر بشدة .

FAST READING

## كيف تقرأ كتاباً

- **التصفح والمسح :**

- التصفح Skimming :

التصفح يعني : المرور بخفة على الكتاب ، ويمكن تعريفه على أنَّه «العملية التي فيها تقوم العينان بتغطية مقاطع تم اختيارها مسبقاً من مادة القراءة بهدف الحصول على نظرة شاملة لِمَا يتم قراءته» .

- المسح Scanning :

هو « العملية التي فيها تقوم العينان بحركات سريعة فوق مادة القراءة، بهدف العثور على جزئية معينة من المعلومات » .

والتصفح Skimming يهدف بصورة أساسية للعثور على هيكل للمادة المقروءة ، وبناءاً عليه يمكن توزيع النسيج اللحمي فوقه .

وعملية المسح أبسط من عملية التصفح ، وتستخدم - عادة - عندما نقوم بالبحث عن كلمة داخل قاموس ، أو عن اسم ، أو رقم هاتف داخل فهرس التليفونات والعناوين ، أو عندما نبحث عن معلومة معينة

داخل مرجع أو تقرير ، ومفهوم المسح ليس بالمفهوم المُطوَّر ، وتطبيقه سهل للغاية ، فكلُّ ما عليك فعله هو أن تتأكد قبل أن تقوم بعملية المسح أنَّك تعرف التصميم الأساسي للمادة التي تنوي أن تمسحها ، وهذا ما يمكِّنُك من توفير الوقت الذي يضيعه الكثيرون عندما يقومون بالبحث عن معلومة بعينها في المقاطع الخاطئة .

وقد خلط بعض الكتَّاب بين مصطلحي « التصفح والمسح» ، وقد أصبحت هاتين الكلمتين مركز للخلاف والجدل المتعلق بالقراءة ، فيما بين الأكاديميين ، والمؤلفين ، ودارسيْ القراءة المتقدمة ، وليس هذا فحسب ؛ بل إنَّ الخلاف الأساسي ما زال دائراً حول المفاهيم الأساسية للقراءة نفسها ، ويتساءل ( توني بوزان ) صاحب التعريفات التي أوردناها « للتصفح والمسح » من كتابه « Reading Speed » ، فيما إذا كان يصحُّ أن نساوى فيما بين التصفح والقراءة ، كما ينادي بذلك بعض المؤلفين، وبتعبير آخر هل لنا أن نقول أنَّ «مصطلح التصفح» هو المصطلح المرادف لكلمة « قراءة » والعكس بالعكس ؟ ويجيب على هذا التساؤل قائلاً : « بالتأكيد لا » ، فكما سبق أنَّ شرحنا معنى «مصطلح التصفح» أنّه ببساطة اختيار أجزاء من المادة التي ينوي الفرد قراءتها ، وذلك بهدف الحصول على نظرة شاملة أو عامة عن الكتاب، فالعين تقرأ بصفة خاصة المقاطع الصغيرة وهذا لا يمكن اعتباره إطلاقاً يعادل قراءة الكتاب كله .

وهنا نحبُّ أن نشير إلى المعاني اللغويّة للمصطلحات كما وردت في قاموس « المورد الإلكتروني » ..

تصفح – يتصفح كتاب : يمرُّ بخفة ، القراءة والحركة بنعومة – يقشد : يزيل القشد أو الرغوة عن ، يستخلص زبدة الشيء ، يمرُّ بخفة أو سرعة ، ينزلق ، أو يسف « فوق السطح أو قربه بسرعة » .

يمسح Scan : يُقطِّع أو يقرأ بيتاً من الشعر وفقاً للموازين العروضية- يفحص بدقة - فحص دقيق : إمعان النظر في ، يلقى نظرة عاجلة على ، يبحث عن هدف ، وفي الإنجليزية نجد أن ( Scan تعني Brief Survey « موجز أو مختصر » ، بينما تعني : Survey يقدر ، يقيم أو يمسح الأراضي - يعاين : يلقى نظرة عامة أو شاملة ، يفحص .

ومدارس القراءة المتقدمة مثل كلية « القراءة المتقدمة » ، يدرس الطالب - تحت إشراف أساتذة متخصصين - طرق القراءة التي تمكِّن العين من التقاط مساحات كبيرة من المادة المقروءة ، باستخدام بعض الوسائل البصرية المساعدة ، ومثل هذه العمليات يمكن تعريفها على أنَّها « عمليات قراءة » ، وذلك لأنَّ القارئ يلتقط كل الكلمات التي بالصفحة .

وقد فهمها البعض - خطئاً - على أنَّها وببساطة « شكلاً مختلفاً من التصفح » بينما هذه العمليات هي في الحقيقة عبارة عن شكل مختلف من أشكال القراءة ، وهذا التشويش جاء مِن أنَّ بعض المتصفحين الماهرين قد ظهروا للآخرين بعد تصفحهم لبعض المواد المقروءة ، وكأنَّهم قد قرؤوا المادة كلَّها ، والحقيقة أنَّهم فقط كانوا قد اختاروا المقاطع التي تصفحوها بعناية شديدة .



## نظرة عامة تمهيدية

### • Preview

كلمة Preview :

تعني : « نظرة عامة تمهيدية ، يرى مقدماً » ، وذلك كما ورد في قاموس ( المورد ) .

والمقصود بها هنا في موضوع القراءة السريعة : « إلقاء نظرة عامة تمهيدية على مادة القراءة قبل الشروع في قراءتها » ، والهدف من ذلك هو تطوير بناء أو هيكل ، يتمكَّن العقل من تثبيت التفاصيل الدقيقة عليه ، ويمكننا تشبيه القارئ الذي يلقي بنظرة عامة على المادة التي سيقرؤها قبل أن يبدأ في عملية القراءة الفعلية « بالمستكشف » ، أو الشخص الذي يرقب أخبار العدو ؛ فيذهب مباشرة إلى موقع القوات الحربية لكي يحدِّد تضاريس أرض المعركة ، ومواقع قوات العدو ومميزات المناطق التكتيكية ، فيكون مِن السهل على الجيش المُهاجِم أن يقتحم أرض عدوه التي لا يعرفها ، وذلك بتعرفه على معالمها , والنقاط الرئيسية بها .

ولا بدَّ أن تقوم بإلقاء نظرة عامة تمهيدية على أيِّ نوع من المواد



المقروءة سواءً كانت خطابات ، تقارير ، قصص ، مقالات ، فأنت بذلك تُزيد من سرعة قراءتك بصفة عامة ، وتُحسِّن من درجة فَهْمك ؛ لأنَّك لن تتعثر فوق العناصر التي تمرُّ عليها الواحدة تلو الأخرى ، ولكنَّك بعد النظرة العامة التمهيدية ستكون كما لو كنت تقوم بتثبيت قطع صغيرة داخل صورة عامة ، حتى تحصل في النهاية على صورة كاملة .

ولابدَّ عند قيامك بعملية النظرة العامة السريعة للمادة التي ستقرؤها أن تضع في اعتبارك ما سبق أن ذكرناه من عملية التصفح ، وبتعبير آخر ستقوم بالمرور سريعاً فوق المادة التي تودُّ قراءتها ، وتختار تلك الأجزاء أو المقاطع التي تعتقد أنَّها أهم المعلومات لكي تقرأها .

ومفهوم النظرة العامة التمهيدية Previewing - كما وصفناه هنا - يستخدم في القراءة العامة ، وهناك نوع من «النظرة العامة التمهيدية» أكثر تخصصاً سنقوم بمناقشته عند حديثنا عند « المذاكرة بفعالية » .



# القراءة السريعة


القراءة
السريعة
تقنية دراسية
فعالة


القراءة
السريعة

# تقنية دراسية فعالة

من أشهر وأهم الأساليب الدراسية التي يمكنها أن تحقق لمستخدِمها فائدة كبرى ، ما يسمَّى « بتقنية بوزان » ، والتي طوَّرها العالم المشهور « توني بوزان Tony Buzan » ، وهى لا تُفيد فقط طالب العلم والباحث ؛ بل تُفيد أيضاً جميع الراغبين في الاستفادة من مادة مقروءة ، سواء كانت مادة دراسية أو قراءات أدبية أو علمية ، وطريقة « بوزان» ليست موجَّهة لأداء مهمة بعينها ، ولكنَّها تمدُّ القارئ بكل الأساليب الأساسية والشاملة ، التي يمكنه أن يستخدمها مع أية مادة يودُّ دراستها، أو يحصل منها على أكبر قدر من المعلومات ، حيث تمتلئ نفسه بالثقة بأنَّ لديه كلَّ المعلومات التي يحتاجها ، مع تمتُّعه ببساطة الأسلوب وسهولته .

وهناك أساليب أخرى للدراسة شائعة نذكر منها أسلوب (SQ3R)، وأسلوب (PQRST) ، ولكنَّهما ليسا بمرونة وسهولة أسلوب بوزان التعليمي .

وفي أسلوب (SQ3R) ؛ يقوم القارئ بمسح المادة التي يودُّ دراستها، ثمَّ بعدها يطرح علي نفسه عدة أسئلة : « ما الذي يريد أن يحصِّله من قراءِته لهذه المادة ؟، بعدها يقوم بالقراءة ، ثم يسردها أو يلقيها أو يسمعها ، وفي النهاية يقوم بعملية تعديل وتنقيح لمعلوماته » .

أما أسلوب (PQRST) ، فيبدأ فيه القارئ بعمل نظرة تمهيدية عامة، ثمَّ يطرح أسئلة علي نفسه ، ثمَّ القيام بعملية القراءة ، بعدها يقوم بعملية تلخيص لما قرأ ، وفي النهاية يختبر نفسه ليعرف قدر المعلومات التي حصَّلها ، ومثل هذه الطرق لها - بلا شك فائدة - ولكَّنها قد لا تفي بالمتطلبات الهائلة المتنوعة التي يحتاجها القارئ من قراءته .

وقبل أن نخوض في شرح « تقنية بوزان التعليمية » لدينا عدة كلمات نحبُّ أنْ نقولَها عن الهالة التعيسة التي تحيط بالكتب الدراسية، فمن اللحظة التي يُقدَّم فيه كتاباً دراسياً للتلميذ في المدرسة حتى ينهى دراسته , أو يتخرَّج في الجامعة أو في أي معهد ، يظلُّ الكتاب الدراسي يمثل تهديداً له ، فالطالب يُجبرُ على دراسته ، ويشعر بالرهبة من الامتحانات المتعلقة بها ، وبهذا الصدد أقترح أن تكون هناك مجموعة من الكتب والمقررات التي يستطيع الطالب أن يختار من بينها لدراستها حتى في السنين الأولى من عمره ، حيث تدور جميعها حول الأساسيات التي يودُّ المؤلف أن يُعرِّفَها للطالب ، على أن تُرصد حوافز ومكافآت كبيرة لتلك المواد الأساسية التي تتسم نوعاً ما بالصعوبة .

ونحبُّ أن نشير إلى أنَّه ليس كلُّ الناس يخافون من الكتب الدراسية فبعضهم قد طوَّر اتجاهه عقلياً بألا يخاف من مثل هذه الكتب ، وعندما تقوم بمراقبة طالب أو طالبة يستعد للمذاكرة - خاصة إذا كنت أحد

الوالدين - فستلاحظ دائماً أنَّه يقضي فيما بين خمس إلى عشر دقائق يُرتِّب مكتبه ويحضِّر أدواته وإذا سألته : ماذا تفعل؟ فسيجيبك قائلاً: إنِّي أستعدُّ للمذاكرة ، وعندما يَهُمُّ بالجلوس على المقعد للمذاكرة ، يتذكر أنَّ هناك اتصالاً هاتفياً هاماً عليه أن يقوم به ، وإذا لم يقم به فلن يستطيع المذاكرة ، وستجده يقوم ويتصل بصديقه ، وعادةً ما تكون المكالمة الهاتفية طويلة ثم يعود ليجلس على مكتبه فيعاود ترتيبه مرة ثانية ، وبعد أن يبدأ في المذاكرة يتذكر أنَّ هناك برنامجاً تلفزيونياً يهتم جداً لمشاهدته، فيذهب للحجرة الأخرى لكي يراجع جدول مواعيد البرامج التلفزيونية في الجريدة ويتأكد من أنَّه سيبدأ بعد ١٥ دقيقة ، وبما أنَّ خمسة عشر دقيقة ليست الوقت الكافي لبدء المذاكرة ؛ فإنَّه يُرجئ البدء فيها حتى ينتهي من مشاهدة برنامجه المفضل ، على أساس أنَّه سيكرس الثلاث ساعات المقبلة للدراسة .

وبعد البرنامج ربما يشعر تلميذنا النجيب بالجوع ؛ فيتَّجه نحو المطبخ لتناول بعض السندوتشات ، وقد يجعله الطعام يشعر بالنُّعاس فتراه يترك المذاكرة ليستريح قليلاً ، وهكذا يتنقَّل هذا الطالب مِن نشاط إلى آخر حتى ينتهي اليوم وبدون مذاكرة شيء يُذكر ، ومثل هذه التصرفات التي يقوم بها كثيرٌ من الطلبة والطالبات تعكس مقدار الخوف من الكتب الدراسية ، وبالتالي الشعور بالكراهية من الجلوس إليها وقراءتها،

وبعد أن يظلَّ الطالب في حالة توتر شديد لمدة أسابيع فربما يصل إلى حلٍ مناسب جداً يخلِّصُهُ من كل هذا التوتر ، هذا الحل يكون بإلقاء الكتب الدراسية صوب الحائط حتى تتمزق وتموت ويموت معها غيظ الطالب وحنقه عليها .

وأتذكر هنا أنَّني عندما كنت طالبة بجميع مراحل التعليم أنَّني كنت أحبُّ الدراسة ، ولكن كان هناك مشهداً يتكرَّر كلَ عام فأغلب الطالبات بعد الامتحان النِّهائي يقُمْن بإلقاء الكتب إلى أعلى حتى تسقط على مقربة من صندوق القمامة أو فيه ، وعندما قدَّمتُ استشارات نفسية في بعض المدارس ثمَّ في العيادة النفسية بأحد المراكز كانت أغلب الفتيات التي يأتين يشتكين من خوف من المدرسات أو من الكتب المدرسية أو كراهية الاثنين معاً ، وأحدى الفتيات التي باشرت علاجهن كانت طالبة بالمرحلة الثانوية جاءتني بها والدتها بعد أن أخذتْهَا إلى طوارئ المركز الصحي حيث قاموا بعمل الفحوصات اللازمة ، وأعطوها أكسجين وجلوكوز ، وثبت بالفحص الطبي أنَّ الفتاة لا تعاني مِن أيِّ شيء عضوي ، وعندما جلست معها عرفت أنَّها تعاني من حالة خوف شديدة مِن امتحان مادة ما ، وتكره هذه المادة بشدّة لدرجة أنَّها عندما تحمل كتابها ترتجف يديها ، واحتاجت الفتاة لجلسة علاجية مكثفة حتى تحسنت حالتها .

ولا شك أنَّ الحالات الشديدة مِن الخوف تحتاج لتدخل المعالج أو الطبيب النفسي ، ولكن هناك حالات خفيفة من الخوف أو الكراهية للكتب المدرسية ممكن لأيِّ أب أو أم أو حتى الطالب نفسه أن يواجهها ويتغلَّب عليها ، وذلك بأن يدرك أنَّ الكتب الدراسية هي مِن أسهل الكتب التي يمكن قراءتها ، وهذا مدخل عقلي جيد لبدء الدراسة وحبّها ، وهذا ليس نوعاً من الخداع ، ولكن بالفعل الكتب الدراسية تُصاغ عادةً بأسلوب واضح ، وتُقسَّم إلى وحدات صغيرة تتصل مع بعضها البعض بطريقة منطقية ، هذا علاوة على تزويدها برسوم وصور توضيحية .

والمشكلة تكمن في أنَّ أغلب الناس يميلون إلى عدم استخدام هذه المعلومات وتحقيق أقصى فائدة ، وكنتيجة لذلك تجدهم يغْرَقون في مستنقع من التفاصيل .

سأطلب منك باختصار لكل قراءاتك وقبل أن تبدأ الآن في قراءة «تقنية توني بوزان التعليمية»؛أن تأخذ دقيقتين راحة وهذه التقنية سنعرضها الآن مقسمة إلى مجموعتين،كلُّ مجموعة تضمُّ أسفل منها أربع عناصر .

- المجموعة الأولى بعنوان « الإعداد Preparation ».
- المجموعة الثانية « بعنوان التطبيق Application ».

## أولاً : الإعداد

١- حدِّد مدة زمنية معينة تُكرِّسها لكل جلسة دراسية مفردة .

٢- حدّد كمية المادة الدراسية التي تودُّ تغطيتها خلال الزمن الذي حددته .

٣- قُمْ بمراجعة المعلومات الحاضرة عن المادة التي تنوي مذاكرتها .

٤- ضع - على شكل أسئلة - ما هي تلك المعلومات التي ستحصل عليها مِن هذه المادة ؟

## والآن سنشرح عناصر الإعداد بالتفاصيل

### (١) تحديد مدة زمنية معينة :

مِن الأمور الحيوية الهامة وقبل أن تبدأ أيَّ جلسة دراسية أن تقرر - وبشكل معقول وبالتقريب - المدة التي ستستغرقها مذاكرة هذه المادة، وأن تتأكد بعد ذلك أنّك بالفعل قضيت هذا الوقت في المذاكرة وليس في أي شيء آخر ، وأهمية هذه النصيحة تكمن في أنَّ العقل يتعلَّم بشكل أفضل عندما تضع له حدوداً ، وتحديد الوقت الذي ستخصِّصه للدراسة يضع مثل هذه الحدود ، ويمكنك كذلك أن تقرر بدقة أكبر كمية المادة التي ستغطيها في الجلسة الدراسية .

وأغلبُ النَّاس يقعون في خطأ الجلوس مباشرة للمذاكرة دون وضع وقت محدد ، ثم يجدون أنفسهم حائرين بين دفتي الكتاب ، لا يعرفون إلى أي أين سيذهبون ؟ وأيَّ كَمية مِن المادة المقروءة سيقومون بدراستها ؟ ممَّا يجعلهم ينتهون مِن الجلسة الدراسية وهم لا يعرفون إلى أين وصلوا بالضبط ؟ مما يساهم في إحساسهم بصعوبة فَهْم المادة ، وكذلك سرعة نسيان ما قرؤوه .

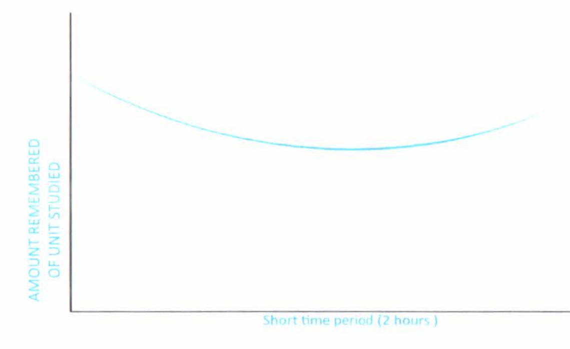
عندما تقرر أن مدّة المذاكرة - على سبيل المثال - ستكون حوالي ساعتين ، فعليك بعد ذلك أن تُقسِّم هذه المادة عدة أجزاء ، وبفرض أن الجزء الواحد سيعادل ٢٥ دقيقة تقريباً ، ستأخذ بين كل جزء وآخر فترة راحة تعادل خمس دقائق تقريباً .

وقد يبدو لك أنّ مثل هذا الأسلوب سيشوش ذهنك ، وربما يجول الآن في خاطرك مثل هذا السؤال .. ولكن بعد نصف ساعة من القراءة غالباً ما أشعر أنَّني مندمج مع ما أذاكره ، وفي هذه الحالة لن آخذ فترة الراحة هذه لأنَّها تعمل على تخريب فهمي ؟!

والإجابة تكمن في تَعَرُّفِكَ على الفرق بين الأشياء التي « تفهمها » ، وتلك التي « تتذكرها » ، فهاذين المفهومين عادة ما يتم الخلط بينهما بطريقة لا شعورية رُغم أنَّهما مختلفين تماماً ، ولكي تتعرَّف بنفسك على هذا الفرق فكّرْ الآن في كل الكتب التي قرأتها ستلاحظ أنَّها في كثير من الحالات أنَّك قد فهمتها جيداً .

ولكنَّني متأكدة مِن أنَّ أغلب ما فهمته والذي مازلت تستطيع أن تفهمه قد نسيته تماماً ، ولأنَّ هاذين المفهومين « الفْهم » و « التذكر » يسببان للكثير بعضاً من الارتباك ، فإنَّك تجد أنَّ أغلب الناس يعتقدون أنهَّم عندما يفهمون أنهَّم بالضرورة سيتذكرون جيداً ، وهذا بعيدٌ تماماً عن الحقيقة .

فالأبحاث الممتدة والتي بدأت في نهاية القرن الماضي - أي منذ حوالي مائة عام تقريباً – على يد ( أيبينغهاوس Ebbinghaus ) وهو عالم نفسي ألماني – واستمرت حتى وقتنا الحالي ، تشير إلى أنَّه بغض النظر عن نوع المادة التي نحاول تذكرها وبدون اعتبار لفهمنا لها ؛ فإنَّ المنحنى الدال على التذكر سيكون كما في الشكل رقم (٤) .

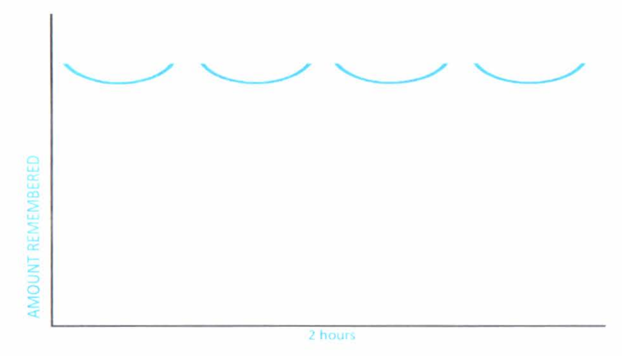



الكمية التي تم تذكرها : Amount Remembered
من الوحدة التي درسها الطالب : of unit studied
ساعتين من المذاكرة المتصل : (2hours) of studied
شكل (4)

ويبدو لنا من هذا المنحنى أنَّ أكثر ما نتذكره هو « البدايات والنهايات لفترات المذاكرة » مقارنة بما يتمُّ تذكره في « منتصف مدة المذاكرة » ، وهذا الانخفاض بوسط المنحنى يشير إلى أنَّ الذاكرة هي التي انخفض نشاطها عند نقطة الانخفاض وليس الفهْم .

والذي نهتمُّ به هنا من عملية تقسيم فترة المذاكرة إلى أوقات صغيرة ، هو الاستفادة من طريقة عمل الذاكرة بأفضل أسلوب ممكن .

ونستطيع أن نقوم بهذا العمل كما ذكرنا ؛ بأن نُقسِّم وقت المذاكرة إلى أقسام صغيرة يعادل كل قسم منها حوالي ٢٥ دقيقة ، ويمكن أن نوضح آثار هذا التقسيم على عمل الذاكرة بالشكل رقم (٥) .




شكل يوضح زيادة مقدار المادة المتذكرة عند تقسيم الوقت
إلى أجزاء صغيرة يفصل بينها وقت راحة
الكمية التي تم تذكرها : 2Hours
ساعتين : Amount Reomenbened
شكل (4)

وسنلاحظ من هذا المنحنى أنّ لدينا ثماني نقاط مرتفعة تدلُّ على ارتفاع « نشاط الذاكرة » عندها بدلاً من اثنتين كما في المنحنى السابق (شكل رقم ٤) ، وأنَّ منخفض الذاكرة أصبح أكثر ضحالة لكل فترة قصيرة من فترات المذاكرة ، بعد أن كان منخفضاً ضخماً عميقاً في منحنى الذاكرة في فترة طويلة ممتدة ، ولا بد أن يكون واضحاً كذلك من هذا المنحنى أنَّه بطريقة غير مباشرة سيتحسن الفْهم خلال مدة المذاكرة الكلية لماذا؟ لأنَّ كلَّ جزئية جديدة من المعلومات التي تصل إلينا سيتم اعتبارها ضمن نطاق المعلومات التي تم تذكرِها بدرجة أكبر وبالتالي يسهل فهمها .

## (٢) تحديد كمية المادة التي سيتمُّ مذاكرتها :

إذا كانت كمية المادة التي ستذاكرها صغيرة فلا داعي لتجزئتها ، ولكن إذا كانت كبيرة فلابدَّ من تجزئتها إلى قطع صغيرة ، وذلك كما شرحنا سابقاً ؛ أنَّ العقل يعمل بسعادة أكثر إذا كان لديه حدود واضحة يعمل خلالها ، وتحديدك لكمية المادة التي ستذاكرها يمدُّ العقل بمثل هذه الحدود ، وذلك يعطي ما يسمى « بالجشتالت Gestalt » أو « النظرة الكلية » التي بها يستطيع العقل أن يعمل بنشاط ، وتستطيع أن تدرك ذلك بنفسك عند حضورك محاضرة يوضِّح فيها المحاضر عند بدايتها جميع النقاط التي سيشرحها ، فعندها ستشعر بالرضا وبسهولة ما يقوله المحاضر وسيسهُلُ عليك فَهْم كلامه .. لماذا ؟ لأنَّه أعطى عقلك

حدوداً ، وستعرف النتيجة التي ستصل إليها ، وتحديدك لكمية المادة التي ستقوم بدراستها يفعل نفس الشيء ، وعلاوة على ذلك ؛ فمثل هذه القرارات المحدودة « قرار تحديد الوقت » و « قرار تحديد كمية المادة التي سيتم دراستها » سيساعدك على خفض درجة خوفك من الكتب الدراسية والذي ناقشناه آنفاً .

وبمجرد أن تعرف أنَّ لديك قدراً معيناً من الوقت ، ستقوم خلاله بإنجاز مهمة حددتها بنفسك ؛ فإنَّ تلك المهمة أو هذه المادة التي ستذاكرها ستُصبح أكثر سهولة ووضوحاً ، وكحقيقة مؤكدة فإنَّ عامل ( عدم التحديد ) حيث لا تعلم كم من الوقت ستقضيه ؟ وكم من المادة ستذاكرها ؟ يشجِّع ويعزِّز الخوف من الكتب الدراسية .

### (٣) استرجاع ما نعرفه من معلومات :

لقد حددتَ الآن كمية المادة التي ستذاكرها ، ومقدار الوقت الذي تستغرقه في دراسة هذه المادة ، والآن سنقوم بالخطوة التالية في عملية تجميع ما نعرفه بالفعل عن المادة التي نحن بصدد قراءتها ، وذلك بأن نقوم بعمل مراجعة عقلية سريعة لكل ما عرفناه عن هذه المادة ، ونكتب ملاحظات عن العناوين والأفكار العامة التي سبق أن عرفناها، وتلاحظ أنَّها كلما كانت معرفتك أكثر عن المادة التي ستقرؤها ؛ كلما كانت العناوين

التي تضعها أكثر عمومية ، أمَّا إذا كنتَ تعرف معلومات قليلة عن هذه المادة التي بين يديك فلابدَّ أن تحتوى ملاحظاتك على عناصر معينة من المعرفة ، ومن الأهمية بمكان أن تَجري عملية مراجعة المعلومات بطريقة ذهنية وأن تكتب الملاحظات على الورق بأسرع ما يمكن ، فلا ينبغي أن تستغرق أكثر من دقيقتين ، وإذا ما انتهى الوقت فالشيء المهم هنا أن تُشغل عقلك بأقصى سرعة ممكنة لتجمع المعلومات وأن تكتب ملاحظات مختصرة ومعقولة قدر ما يمكنك ذلك .

## والسؤال الآن لماذا نقوم بمثل هذه العملية ؟...

ذلك لكي نؤسس ما يسمى ( بالتهيئة العقلية Mental Set ) والتي تعني أنَّ عقلنا سيتوجه نحو نوع معين من المعلومات التي نحاول أن نتقبلها، وكتابتنا للملاحظات عن ما سبق لنا أن عرفناه عن مادة المذاكرة ينبه القنوات المناسبة مِن العقل ، مما يمكِّنُها من العمل بكفاءة أكبر في النص الدراسي ، وإذا ما سبق لك أن عانيت من مشكلة عدم القدرة على الاستغراق في المادة التي تقرؤها أو الدخول فيها ؛ فإنك ستدرك ماذا عنها بالضبط ؟ فهذه المشكلة تعني أنَّ عقلك ما زال يجول في قنوات أخرى ليس لها صلة بموضوع دراستك ، وهذا التمرين الإعدادي ربما تجده في بداية ممارستك له صعبة ، ولكنَّك بتكراره ستجده سهلاً وممتعاً ، فستكتشف بعده أنَّك بسهولة تستطيع استدعاء الكثير من

المعلومات بدون قلق أو خوف ، وبتعبير أخر فهذا التمرين سيُزيد - بمشيئة الله تعالى - من قدرتك على استخدام ما تعرفه .

## (٤) الأسئلة :

الجزء الرابع والأخير من عملية الإعداد للمذاكرة هو أن تسأل نفسك أسئلة مبدئية عن الذي تريد أن تحصل عليه من المادة التي ستقرؤها، وبكلمات أخرى أن تحدد أهدافك من هذه القراءة أو المذاكرة ، وهذه الأسئلة تشبه كتابتك لعناصر المعرفة في البند السابق فلا بد أن تكتبها بسرعة وألَّا تستغرق مدة كتابتها أكثر من دقيقتين ، وعملية وضع هذه الأسئلة تماثل الجزء الخاص بالمعرفة ، فهي تساعد على عمل تهيئة عقلية، وتعمل عمل الصنارات أو الخطافات التي تلتقط المعلومات أثناء قراءتك للكتب ، وهذا لأنَّ عملية الفهْم وعملية التذكر تعتمد بدرجة كبيرة على ما يعرف باسم « عمليات الاقتران أو الارتباط » ، والتي تعني ببساطة أنَّ الأشياء يسهُل فهمها وتذكرها عندما يتم ربطها أو تعليقها على خطافات معاً ، وفي بعض الأحيان ستجد أنك قد بدأت في قراءة كتابٍ جديدٍ لا تعرف عنه سوى القليل وبالتالي سيصعب عليك وضع أسئلة ، وفي مثل هذه الحالات فإنَّ بعض الأسئلة التي تبدأ بـ « كيف ؟ » و « متى ؟ » و « أين ؟ » و « ماذا ؟ » و « لماذا ؟ » و « من ؟

» ستخدمك كثيراً في وضع أسئلة مناسبة , وربما لاحظت أنَّني ذكرت أنَّها أسئلة مبدئية أو أولية ، وهذا لأن هناك أسئلة أخرى يمكنك أن تطرحها بعد أن تُتِمَّ أول خطوتين في جزء التطبيقات وهما « المسح التقديري بإلقاء نظرة عامة شاملة » أو « الفحص Survey إلقاء نظرة عامة تمهيدية Preview » ، وكما ذكرنا في قسم المعرفة فإن الوقت الذي يحدد لطرح الأسئلة المبدئية ينبغي أن يكون قصيراً جداً .

- **ثانياً : التطبيق**

والآن وبعد أن وضعنا حدودنا ، وجمعنا معلوماتنا الحاضرة ، وهيأنا خُطَّافاتنا لالتقاط معلومات جديدة ، فنحن الآن مستعدون لأن نعرض أنفسنا وبثقة كبيرة إلى المادة التي نودُّ قراءتها أو مذاكرتها ، وكما في قسم الإعداد فإن قسم التطبيق مقسم إلى أربعة أجزاء رئيسية وهي كالتالي :

1 – **Survey** : المسح التقديري بإلقاء نظرة عامة شاملة .

2 – **Preview** : النظرة العامة التمهيدية .

3 – **Inview** : أثناء النظر أو القراءة .

4 – **Review** : إعادة النظر أو المراجعة .

## والآن سنشرح بالتفصيل العناصر الأربعة السابقة ..

## 1- Survey : المسح التقديري بإلقاء نظرة عامة شاملة .

وفي هذه العملية نبدأ بالنظر على الأغلفة الخارجية والداخلية للكتاب، وذلك لجمع أي معلومات ذات أهمية ، ثمَّ بعدها ننظر نظرة سريعة على صفحة التصدير والمقدمة ، ثم نقرأ بشيء من العناية فهرس المحتويات ،فهذا الأسلوب يعطي القارئ نظرة شاملة للمادة التي سيقرؤها ، بعدها يتجه القارئ إلى كل الكتاب أو جزء منه الذي عليه أن يغطيه ، ثمَّ ينظر إلى كل شيء لا يمثل جزء من الكلمات المطبوعة للنصوص ، هذا يعني أنَّ كل الأمور التالية ستشملها عملية Survey أو المسح التقديري الذي ستقوم به وهى ( عناوين الفصول – الصور – الرسوم التوضيحية – المنحنيات – العناوين الصغيرة والتعليقات الهامشية – الحواشي – الخطوط المائلة – الكلمات المكتوبة بحروف ثقيلة أو مؤكدة – بوضع خط تحتها بأي أسلوب من أساليب إبراز الكلمات – الجداول – القوائم والفهارس ) .

والهدف من Survey أو المسح التقديري بإلقاء نظرة عامة شاملة يماثل الهدف من بناء إطار عام لمنزل جديد ، فهو يعطينا المنشأ الأساسي والذي عليه سنبني التفاصيل المختلفة والزخارف ، في حالة الكتب التي

تحتوى على عدد كبير من جداول الإحصاء ؛ فإنَّ القارئ الذي لديه ميل للرياضيات سيشعر بالراحة لأنَّه سيجد من السهل عليه أن يفهم بسرعة مثل هذه الجداول ، وبالتالي لن يحتاج لقراءة كل المادة المكتوبة .

وكذلك سيكون الحال مع الرسوم البيانية والمنحنيات ، وعلى الجانب الآخر سيجد القارئ الذي لا يفهم لغة الجداول الإحصائية والرسم البياني أنَّه من السهل عليه أن يفهم ما استعصى عليه فهمه من خلال النص المكتوب وعادة ما تكون عملية Survey موجزة .

## 2- Preview : النظرة العامة التمهيدية .

بعد أن أسسنا المنشئ أو البناء الأساسي سننطلق الآن نحو باقي المادة وهى جسم المادة المطبوعة ، ولكننا لسنا جاهزين لقراءة هذه المادة أو فهمها فهماً كاملاً ، ونريد الآن أن نملأ بعض الأشياء من المنشأ الأساسي قبل القراءة .

في عملية النظرة العامة التمهيدية ( Preview ) فنحن نقوم بالمرور بخفه فوق مادة لم تُغطَّ في عملية Survey السابقة ، باحثين عن المؤشرات الأساسية في اتجاه سير الشرح ، وعند هذه المرحلة من تقدُّمِك في القراءة ؛ فمن الأفضل لك أن تركز على الفقرات المبدئية «الاستهلالية» أو الأخيرة في الفصول أو الأجزاء ، وعلى الأسماء الخاصة، وأن تُولِي

بعضاً من انتباهك لأيةِ أجزاء تحتوي على ملخصات أو استنتاجات أو نتائج ، وستلاحظ أن مثل هذه الأجزاء تحتوي على حوالي ٩٠٪ من المعلومات التي تحتاجها ، وفي عملية إلقاء نظرة عامة تمهيدية وكما في عملية Survey فإنَّه من الأهمية بمكان أن تُطوِّر قوتك في اختيار المقاطع التي ستقوم بإجراء هذه العمليات عليها ، لأنَّ معظم الوقت الذي يفقده القارئ في عملية القراءة يكون بسبب سوء اختياره للقطعة .

وكذلك على القارئ الذي يريد زيادة سرعته في القراءة أن يعرف ما هي تلك الأجزاء التي لا يريد قراءتها ، لأنَّه يعرف أنَّ الكاتب يكرِّر فيها نفس الأفكار التي سبق أن ساقها وقد فهمها جيداً ، أو تلك النقاط التي لا تَهمُّ القارئ معرفتها أو الفقرات التي تحتوى معلومات يعرفها القارئ معرفة مسبقة وجيدة ، فبِناء على الهدف من القراءة يستطيع كلٌّ منَّا أن يحدد ما سيهتم به من الكتاب .

### 3- Inview (القراءة بعناية) :

كلمة Inview تعني « أثناء النظر أو القراءة » ، ولقد أتممنا الآن عمليتيْ Survey و Preview وتكونت لدينا الآن فكرة أساسية عن بناء المادة التي نحن بصدد دراستها ، ونحن على استعداد - إذا وجدنا أننا مازلنا محتاجين - أن نتقدم إلى مرحلة القراءة بعناية .




في هذه العملية نقوم بقراءة المادة التي بين أيدينا باهتمام ، حيث نغطِّي المناطق التي تركناها في العمليتين السابقتين ( Survey and Preview ) ، وحتى عند هذه المرحلة من مراحل القراءة - وكيفما كان الأمر - علينا أن نكون مستعدين لأن نترك الأجزاء المهمة جداً أو الصعبة جداً إلى مرحلة لاحقة ؛ ذلك لأنَّ التفكير ملياً في مثل هذه الأجزاء ، عند هذه المرحلة ولمدة طويلة ، سيكسر قطار التفكير، والوقت الذي ربما يمدُّنا التوقفُ للتفكير بعمق في مثل هذه الأجزاء الصعبة بفهْم أفضل لها ؛ إلا أنَّه سيعمل على تقليل فهمنا لكل المادة التي نقرؤها .

وهنا نوصي بشيء يخالف التقليد السائد ، وهو أن تستخدم قلماً ناعماً تصنع به خطا خفيفا في الهامش عند تلك النقاط المهمة أو الصعبة، والخط سيكون بجوار النص المناسب وليس أسفل السطور المكتوبة .

## 4- Review : إعادة النظر أو المراجعة :

وهى المرحلة الأخيرة من القراءة من أجل الدراسة حيث نكامل فيها بين كل المادة التي مررنا عليها ، حيث نحصل على كلٍ متكامل وعند مرحلة المراجعة نوصي بأخذ ملاحظات ، وذلك لأنَّه عند هذه المرحلة فقط من العملية الدراسية يكون بإمكاننا أن نكون واعين تماماً لأهمية الفكرة العامة والتفاصيل ، ولا يوجد حاجة للقلق بشأن نسيان ما يعتبر

أنَّه شيء مهم ، لأنَّ القلم الرصاص الذي أوصينا باستخدامه ينبغي أن يُستخدم كمُذَكِّر كاف ، وبعض الأشخاص يجدون صعوبة قليلة لأنْ يعودوا مرة أخرى إلى الخلف لأخذ ملاحظات ، وفي مثل هذه الحالات نوصي بكتابة الملاحظات خلال عمليتي Preview أو Survey وأثناء القراءة الرئيسية ، ولابد أن تكون الملاحظات مختصرة بقدر الإمكان .

و قد تبدو تقنية الدراسة التي تقدِّم شرحها - للوهلة الأولى - صعبة وصلبة ولكنَّها في الواقع سهلة ومرنة ، ويمكن التعديل فيها بحيث تلاءم المواد الدراسية المختلفة ، وفي أغلب الحالات فإنَّ الأربع مراحل الأولى لا غنى عنها في أيِّ نوع من أنواع المواد الدراسية ؛ وذلك لأنَّ هذه المراحل هي مراحل إعداد للدراسة ، بغض النظر عن نوع المادة التي سيتم دراستها ، ولا يهمُّ إذا كنَّا سندرس مادة أدبية أو علمية ؛ فنحن دائماً سنكون بحاجة إلى أهداف واتجاهات إيجابية للقراءة والدراسة .

وعندما نصل إلى مراحل التطبيق الأربعة فإنَّ الصورة تتغير، وفي بعض الحالات - خاصة عند دراسة الرياضيات والفيزياء - يُنصح بعمل Survey للمادة أكثر من مرة .

ويحكي ( توني بوزان ) عن طالب كان يدرس في جامعة « أوكسفورد Oxford » يُعاني من تعثر في هذه المادة ، وقد وجد أنَّ الطريقة




الوحيدة التي ساعدته على النجاح في الرياضيات المتقدمة كانت أن يراجع مادتها عشرين (٢٠) مرة ، وقد تمكن هذا الطالب بهذا الأسلوب أن ينهي بنجاحٍ وفهم كاملين مادة الرياضيات في ثلاثة أسابيع فقط بعد أن كان يقضي فيها أربعة أشهر .

أمّا بالنسبة للمواد الأدبية نجد أنَّه في الغالب لا يوجد حاجة لإجراء عملية Survey وفي مثل هذه الحالات يمكن تخطي تلك الخطوة وعند الحاجة يمكن إضافة المزيد من عملية Preview .

ما زالت هناك بعض المواقف التي يمكنها أن تَحْدث ، فقد يجد القارئ بعد قيامه بعمليتي Survey و Preview أو بعد كليهما أنَّه لا يحتاج لقراءة إضافية ، وفي مثل هذه الحالة لا يوجد معنى للاستمرار في القراءة أو أخذ ملاحظات ما دام الهدف الذي وضعه القارئ من قراءته قد تحقق .

وقسْم التطبيقات في ( تقنية بوزان ) يعطي القارئ الأدوات الأساسية التي تُفيده في الدراسة ، والأمر يرجع إليه في استخدامها جميعها أو بعضها حسب احتياجه ، وهذا على خلاف بعض التقنيات الأخرى .

FAST READING



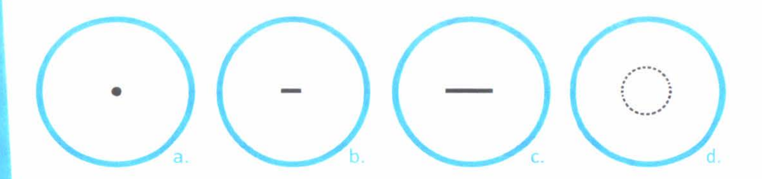



## كيف تقرأ بسرعة ؟

المفهوم الأساسي للتقنيات المتقدمة في القراءة أنَّ « مدى أو حقل الإبصار Visual Field » أو « مساحة المنطقة التي نراها بشكل عادي» يمكن أن يستخدم بفاعلية أكبر في عملية القراءة .

وقد ذكرنا من قبل أنَّه بإمكانك أن تزيد من المساحة التي تنظر إليها على طول الخط الذي تقرؤه لكي تلتقط كلمات أكثر في النظرة الواحدة، والمؤيدين لفكرة القراءة المتقدمة يرون أنَّه لا يوجد سبب يمنع أيضاً من الاستفادة من الإبصار الرئيسي إضافة للإبصار الأفقي أثناء القراءة .

فعندما ننظر إلى وجوه الناس فنحن لا ننظر على طول خط ، ولكنَّنا ننظر إلى مساحة نمتصُّها كلية داخل عقولنا فلماذا إذاً لا نفعل نفس الشيء مع المادة المطبوعة ؟ .




من اليسار إلى اليمينالشكل (a) التركيز على حرف واحد وذلك عندما يبدأ الطفل
في تعلم القراءة بالطريقة الصوتية الشكل (b) التركيز على كلمة مفردة (القارئ الضعيف والمتوسط)
الشكل (2)التركيز على (4-5) كلمات في المرة الواحدة (القارئ الجيد) (d) التركيز على مجموعة من الكلمات (القارئ المتقدم).

شكل(6)



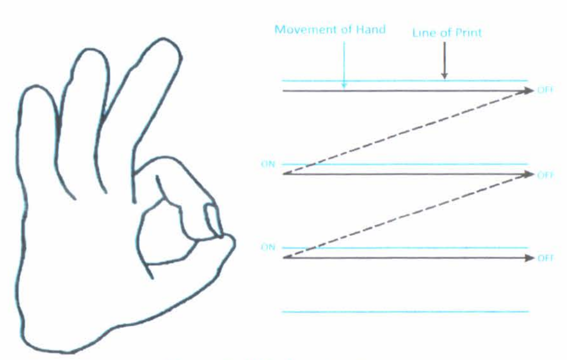



وفي الشكل (٦) يبدو حقل الإبصار وخطوات تطور القدرة على رؤية أكثر اتساعاً وشمولية .

## اليد على شكل (٥)

إنّ أوّل خطوة في القراءة المتقدمة هي أن تستخدم يدك كمرشد لك وقد تستغرب من هذا الأمر .

- اصنع دائرة بواسطة كل من إبهامك وسبابتك بيدك اليمنى ، قم ببسط الأصابع الثلاثة المتبقية على هيئة وتد مستقيم ، واجعل كفك متجهاً نحو الأعلى ، ثم ضع يدك حيث تميل على الصفحة بزاوية مقدارها ٤٥ درجة . « هذا أمر تقريبي » انظر الشكل رقم (٧) .




حركة اليد : Movement of Hand
سطر طباعة : Line of Print
شكل (7)

- ابدأ عند السطر الأول وبنعومة ادفع طرف وتدك على طول السطر .

- ارفع يدك بمقدار رُبع بوصة عن الصفحة ثم اذهب إلى بداية السطر التالي ، حيث أنَّك مرة أخرى ستكون أظافر أصابعك بالكاد تلمس الصفحة .

- كرِّرْ هذه الحركة على طول السطر التالي ، وعندما تصل إلى نهاية السطر عُد لبداية السطر الذي يليه وهكذا .

ومن الأهمية بمكان في هذه المرحلة الأولية أن تتأكد أنَّ حركة يدك مستمرة وناعمة بدون أيَّة توقفات أو اهتزازات عند بدايات ونهايات الأسطر .

حاول أن تتقن هذه الحركة واحتفظ دائماً بكل من رسغك وكوعك وكتفك في حالة استرخاء ، وبالتدريج زد من سرعة حركة يدك إلى أن تجدها تجري على الصفحة بأسرع ما يمكن ، وأنك فقدت كل الفهْم .

كرِّرْ هذا التمرين عدة مرات ثم عُدْ إلى حركة القراءة العادية ويدك أسفل السطور بخطوات مريحة ، وخلال عدة أيام قليلة من التدريب ستلاحظ - بمشيئة الله تعالى - أنّ سرعتك في القراءة قد تضاعفت .

وعندما تحقق الفائدة المرجوة من هذه الخطوة ستكون مستعداً لأن تجرب الخطوة التالية ، وفيها ستحاول التركيز على مساحة أكبر ، والتمرين في الخطوة الثانية هو نفس التمرين السابق بالضبط ، ولكنك بدلاً من أن تمرر يدك أسفل سطر واحد ستقوم بتمريرها أسفل سطرين في نفس الوقت ، وربما يبدو هذا صعباً بالنسبة لك عندما تقوم بهذا التمرين للمرة الأولى ، حيث أنّك تستخدم تقنيات بصرية جديدة ولكن كالعادة فإن المثابرة ستعود عليك - بعون الله تعالى - بالنفع العظيم .

في الشكل رقم (٧) يبدو وضع اليد كما تم شرحه في التمرين السابق وطريقة حركتها فوق الورق .

FAST READING




القراءة
السريعة
ذاكرتك آلة
تصوير رائعة


القراءة
السريعة

# ذاكرتك آلة تصوير رائعة

افتح هذا الكتاب على أية صفحة وحملق فيها لمدة ثانية ، ثم اسأل نفسك : « هل أستطيع أن أتذكر أية كلمة أو جملة أو رسم أو شكل ؟ ... هل سأستطيع التعرف على هذه الصفحة مرة أخرى ؟ ...»

كما تقول لنا البحوث العلمية الحديثة في مجال عمل المخ والذاكرة، فإنَّ إجابتك على الأسئلة السابقة ستكون « نعم » لقد امتصصت المعلومات بالفعل ، وإذا ما كان لديك شك في هذه الحقيقة فعليك أن تفكِّر قليلاً فيما تلتقِطْه عيناك عندما تكون راكباً في سيارتك وتدور حول طريق أسفل جبل عال ، هناك الكثير من السيارات والحافلات التي تأتي في مواجهتك والعديد منها يسير في نفس اتجاه سيرك .

الآلاف من الأشجار والمنازل والطيور والحيوانات وغيرها ، كلُّها أشياء التقطتها عيناك في جزء من الثانية ، والآن فكِّر قليلاً في القدر الضئيل من الكلمات الصغيرة الموجودة داخل الصفحة التي حملقت فيها لتوك ، كم ستكون هي مقارنةً بآلاف بل ملايين الأشياء التي رأيتها في طريقك ؟!!

إنَّك بالفعل استطعت أن تلتقط كل المعلومات في الصفحة التي نظرت إليها .






إنَّ المهارات التي أنت بصدد تعلُّمِها الآن ، ستقدِّمُك للاستخدام المتقدِّم للمرشد البصري، وستمكنك - بمشيئة الله تعالى - مِن تجربة حركات القراءة السريعة والتي تأخذ بعين الاعتبار رؤيتك الرأسية والأفقية المحيطة .



## تقنيات متقدمة في القراءة السريعة

التقنيات التالية تستخدم إبصارك المحيطي ، وعينك الرائعة ، وقدرة نظام عينك ومخك على التصوير السريع ، ومن المفيد بصفة خاصة أن تمرَّن على كل التقنيات التي سنوردها بسرعة كبيرة جداً بهدف التدريب وإتقان المهارة وليس بهدف الفهْم ، بعدها مباشرة تستخدم نفس التقنية بسرعتك العادية الجديدة ، وبهذه الطريقة سيتعود عقلك على السرعة العالية في القراءة ، ومن الأفضل أن تبدأ في استخدام هذه التقنيات على مادة سبق أن قرأتها ، وهذا ما يحقق لك مهمتين : مراجعة ما قرأته ، وتمهيد نظام (العين/المخ) للمهمة التي أمامه ، بعد أن تقرأ هذه التقنيات طبِّقْ كلَّ التقنيات التي أوردناها على مواد قرأتها من قبل بأقصى سرعة تقدر عليها .

**ملحوظة** : الأشكال التي توضِّح تقنيات متقدمة في القراءة السابقة (توضح نصوص مكتوبة بالإنجليزية) .

## (١) تقنية الجري برشاقة تحت سطرين :

كما يبدو في شكل (أ) أنّه يمثل التقنية الأصلية التي تستخدمها كي ترشد بصرك أثناء القراءة ، والفرق الوحيد هنا هو أنّك تمرُّ تحت سطرين بدلاً من سطر واحد ، ولكي تؤدي هذا التمرين بطريقة صحيحة حرّكْ إصبعك السبابة أو قلم خفيف بنعومة ولطف أسفل سطرين ، تاركاً حوالي جزء من السنتيمتر عند بدئِك في قراءة سطر جديد .

NOËL EN PROVENCE

EN Provence, comme ailleurs en [illegible] et dans le monde, Noël est avant tout une fête de l'enfance.

On ne peut comprendre la fête de Noël si l'on ne retrouve les yeux et l'âme de son enfance.

Noël en Provence est une fête toute chargée de traditions comme le sapin est chargé de guirlandes, de bougies et de dorures. La crèche, les souliers devant la cheminée, la Pastorale, les vieux cantiques provençaux sont les dorures et les [illegible] qui fascinent les yeux des tout petits, créant cette atmosphère de tiédeur et de lumière qui enveloppe l'âme et le corps dans un halo de douceur et de chaude clarté.

La crèche est sans doute l'une des plus vieilles traditions du Noël provençal. C'est une représentation de la fête de la Nativité, de la scène de la naissance du Christ dans l'étable de Bethléem, que les enfants construisent avec ferveur dans chacune des maisons provençales. La crèche se prépare plusieurs jours avant Noël. Cela commence par une expédition dans les bois pour y ramasser la mousse qui servira à tapisser la crèche, pour y collecter des branches de pin, de buis, de houx, de genièvre qui formeront des guirlandes de verdure autour des personnages rassemblés près du berceau de l'enfant Jésus. Ces personnages, ce sont les santons, petites figurines en argile délicieusement façonnées, ouvragées et peintes, dont quelques-unes sont de réelles merveilles artistiques. Les santons représentent et illustrent les personnages des vieux contes provençaux, des vieilles légendes du pays qui tendent à transporter dans le cadre de la Provence les événements de la Nativité.

La fête de Noël commence avec la soirée du 24 Décembre. Les familles sont assemblées pour le repas traditionnel, la table est mise le plus souvent auprès de la crèche illuminée et toute fraîche de mousse et de verdure. Le menu du repas est composé avec une rigueur fixe : soupe de poisson, [illegible] aux anchois, poisson braisé et les fameux treize desserts que ma mémoire défaillante se refuse à énumérer en intégralité. Il y a bien pourtant les noix, les mandarines, le nougat, les raisins secs, les figues sèches, les dattes, les papillotes, et la bûche de Noël.

La veillée de Noël débute ensuite. Jadis on y chantait les vieux cantiques provençaux en attendant le départ pour la messe de minuit ; aujourd'hui on écoute ces mêmes cantiques à la radio, c'est moins romanesque mais nous sommes à une époque dite de progrès. . . .

Les enfants, qui n'iront pas à la messe de minuit—une faveur qui, lorsqu'elle est accordée, marque la fin d'un âge de candeur et d'insouciance,—posent avec ferveur leurs souliers devant la cheminée. Au matin ils les trouveront pleins de friandises, environnés de jouets merveilleux déposés là durant leur sommeil par l'enfant Jésus revenu en notre monde pour y faire sourdre dans chaque foyer une délicieuse source de joie et de bonheur pur et lumineux. La messe de minuit est le centre et le point culminant de cette fête. Les cloches carillonnent dans la nuit, appelant les fidèles et les familles se groupent dans les églises éblouissantes de la lumière de mille cierges. Les cantiques en langue provençale alternent avec les phases de l'immuable liturgie. Au retour on trouve encore la table mise pour le

9

شكل (أ)

ثم انتقل إلى السطرين التاليين (بدلاً من سطر واحد في القراءة العادية) وتحرك بنفس الأسلوب السابق شرحه وهكذا .

وتعتبر هذه التقنية طريقة ممتازة ، تُعوِّد بها مخك على أن يستخدم إبصاره الرأسي كما يستخدم إبصاره الأفقي ، وهى طريقة سهلة على عكس ما قد تتوقع .



وبعض الثقافات تستخدم القراءة الرئيسية كإبصار أولي لديها ، فعلى سبيل المثال ؛ اليابانيون والصينيون يكتبون نصوصهم بطريقة رأسية لآلاف السنوات التي مضت .. ونلاحظ أنَّ الموسيقيين - عند الحاجة - يجمعون ما بين الإبصار الرأسي والأفقي عندما يقرؤون النوتة الموسيقية .

### (٢) تقنية الجري المتغير تحت الأسطر :

كما يظهر في شكل (ب) أن هذه التقنية تماثل التقنية السابقة باستثناء أنَّها تسمح لك بأخذ عدة سطور في المرة الواحدة حسب استطاعتك ، والقرّاء المتقدمون في سرعة قراءتهم عادة ما يأخذون ما بين سطرين إلى ثمانية أسطر في المرة .

NOËL EN PROVENCE

شكل (ب)

### (٣) تقنية الجري تحت الأسطر بطريقة عكسية :

كما يبدو في شكل (ج) أنَّ الجري تحت الأسطر بطريقة عكسية له ميزة مضاعفة هي سرعة قراءتك في الحال باستخدام جري عينيك للخلف لالتقاط المعلومات ، بدلاً من أن تعود ببساطة لبداية السطر التالي ، ولكن ألا تعني هذه الطريقة أننا سنُدخل إلى عقولنا كلمات

NOËL EN PROVENCE

EN Provence, comme ailleurs en France et dans le monde, Noël est avant tout une fête de l'enfance.

On ne peut comprendre la fête de Noël si l'on ne retrouve les yeux et l'âme de son enfance.

Noël en Provence est une fête toute chargée de traditions comme le sapin est chargé de guirlandes, de bougies et de dorures. La crèche, les souliers devant la cheminée, la Pastorale, les vieux cantiques provençaux sont les dorures et les enluminures qui fascinent les yeux des tout petits, créant cette atmosphère de tiédeur et de lumière qui enveloppe l'âme et le corps dans un halo de douceur et de chaude clarté.

La crèche est sans doute l'une des plus vieilles traditions du Noël provençal. C'est une représentation de la fête de la Nativité, de la scène de la naissance du Christ dans l'étable de Bethléem, que les enfants construisent avec ferveur dans chacune des maisons provençales. La crèche se prépare plusieurs jours avant Noël. Cela commence par une expédition dans les bois pour y ramasser la mousse qui servira à tapisser la crèche, pour y collecter des branches de pin, de buis, de houx, de genièvre qui formeront des guirlandes de verdure autour des personnages rassemblés près du berceau de l'enfant Jésus. Ces personnages, ce sont les santons, petites figurines en argile délicieusement façonnées, ouvragées et peintes, dont quelques-unes sont de réelles merveilles artistiques. Les santons représentent et illustrent les personnages des vieux contes provençaux, des vieilles légendes du pays qui tendent à transporter dans le cadre de la Provence les événements de la Nativité.

La fête de Noël commence avec la soirée du 24 Décembre. Les familles sont assemblées pour le repas traditionnel, la table est mise le plus souvent auprès de la crèche illuminée et toute fraîche de mousse et de verdure. Le menu du repas est composé avec une rigueur fixe : soupe de poisson, céléri aux anchois poisson braisé et les fameux treize desserts que ma mémoire défaillante se refuse à énumerer en intégralité. Il y a bien pourtant les noix, les mandarines, le nougat, les raisins secs, les figues sèches, les dattes, les papillottes, et la bûche de Noël.

La veillée de Noël débute ensuite. Jadis on y chantait les vieux cantiques provençaux en attendant le départ pour la messe de minuit ; aujourd'hui on écoute ces mêmes cantiques à la radio ; c'est moins romanesque mais nous sommes à une époque dite de progrès.

Les enfants, qui n'iront pas à la messe de minuit—une faveur qui, lorqu'elle est accordée, marque la fin d'un âge de candeur et d'insouciance—posent avec ferveur leurs souliers devant la cheminée. Au matin ils les trouveront pleins de friandises, environnés de jouets merveilleux déposés là durant leur sommeil par l'enfant Jésus revenu en notre monde pour y faire sourdre dans chaque foyer une délicieuse source de joie et de bonheur pur et lumineux. La messe de minuit est le centre et le point culminant de cette fête. Les cloches carillonnent dans la nuit, appelant les fidèles, et les familles se groupent dans les églises éblouissantes de la lumière de mille cierges. Les cantiques en langue provençale alternent avec les phases de l'immuable liturgie. Au retour on trouve encore la table mise pour le

9

شكل (ج)

بلا معنى ؟! .. إنَّ القراءة إلى الخلف أو بالعكس أسهل مما تعتقد ، وسرُّ القراءة بالخلف أو بالعكس يكمن في الحقيقة التي تقول : إنك في الواقع لا تقرأ بطريقة عكسية - بعكس تسلسل الكلمات - فإذا كنت قارئاً جيداً، وسرعة عينيك في القراءة تعادل (٥) أو (٦) كلمات ، بالإضافة إلى تثبيت العين الواحدة فإنَّ ما تراه في كل تثبيتة أو وقفة للعين يكون في الترتيب الصحيح ، وبالتالي فإنَّ القراءة بطريقة عكسية سيكون بطريقة أساسية ، مماثلاً لطريقة قراءتك العادية ، أمَّا العمل الإضافي الوحيد الذي على مخك أن يعمله، هو أن يضع كتل كبيرة من المعاني بالترتيب بالضبط كما في بقية أجزاء الصورة المحيِّرة .

وعقلك دائماً ما يقوم بمثل هذا العمل عندما تقرأ - على سبيل المثال- الجملة التالية :

« الأشخاص الذين يعتقدون أنَّ سرعات القراءة العادية التي تتخطى كلمة في الدقيقة شيئاً ممكناً ، هم على حق » .

في المثال السابق كان على مخك أن يحمل كل جزئية من المعلومة ويظل في « حالة انتظار » ، إلى أن يستقبل آخر جزئية من المعلومة التي ستجعل باقي أجزاء المعلومة تبدو معقولة ولها معنى ، وفي القراءة المعكوسة أو العكسية تكون العملية مماثلة ، وستجد أنَّ هذا الأمر سهل ومفيد لدرجة مذهلة ، والقراءة المعكوسة تُستخدَم بضبط ذات حركات يدك كما في تقنية « الجري برشاقة تحت سطرين » و « تقنية الجري المتغير تحت الأسطر » ولكن بعكسها .

### - حركات إرشادية للإبصار المتقدم

هناك تقنيات إرشادية في القراءة أكثر تقدُّماً مما تقدَّم ذكره ، نذكر منها تقنية شكل حرف (S) ، وتقنية الخط المتعرج ، وتقنية الحلقات ، وتقنية الموجة الرئيسية ، وتقنية شكل حرف (S) الكسول ، وكلُّها يمكن تطبيقها بسرعات مختلفة وبزوايا مختلفة .

حيث أنَّه في القراءة المتعمقة ربما يكون المطلوب هو القراءة بسرعة كقراءة صفحة في ٣٠ ثانية ، بينما عند التمرين أو المسح أو النظرة التمهيدية العامة والمراجعة فإنَّ عشر ثواني لكل صفحة هو أقصى سرعة .

وتقنية الهامش المزدوج والتي يتم فيها استخدام إصبع الإبهام

للنزول إلى أسفل الهامش الأيسر ، ومرشدك البصري ينزل إلى الهامش الأيمن ؛ تكون مفيدة بصفة أولية للقراءة من أجل الدراسة ، ويمكن تنويعها بالتحريك البصري بأيٍ من المرشد البصري الأيمن أو الأيسر في حركات تشبه شكل الموجه الرأسية .

NOËL EN PROVENCE

EN Provence, comme ailleurs en France et dans le monde, Noël est avant tout une fête de l'enfance.

On ne peut comprendre la fête de Noël si l'on ne retrouve les yeux et l'âme de son enfance.

Noël en Provence est une fête toute chargée de traditions comme le sapin est chargé de guirlandes, de bougies et de dorures. La crèche, les souliers devant la cheminée, la Pastorale, les vieux cantiques provençaux sont les dorures et les enluminures qui fascinent les yeux des tout petits, créant cette atmosphère de tiédeur et de lumière qui enveloppe l'âme et le corps dans un halo de douceur et de chaude clarté.

La crèche est sans doute l'une des plus vieilles traditions du Noël provençal. C'est une représentation de la fête de la Nativité, de la scène de la naissance du Christ dans l'étable de Bethléem, que les enfants construisent avec ferveur dans chacune des maisons provençales. La crèche se prépare plusieurs jours avant Noël. Cela commence par une expédition dans les bois pour y ramasser la mousse qui servira à tapisser la crèche, pour y collecter des branches de pin, de buis, de houx, de genièvre qui formeront des guirlandes de verdure autour des personnages rassemblés près du berceau de l'enfant Jésus. Ces personnages, ce sont les santons, petites figurines en argile délicieusement façonnées, ouvragées et peintes, dont quelques-unes sont de réelles merveilles artistiques. Les santons représentent et illustrent les personnages des vieux contes provençaux, des vieilles légendes du pays qui tendent à transporter dans le cadre de la Provence les événements de la Nativité.

La fête de Noël commence avec la soirée du 24 Décembre. Les familles sont assemblées pour le repas traditionnel, la table est mise le plus souvent auprès de la crèche illuminée et toute fraîche de mousse et de verdure. Le menu du repas est composé avec une rigueur fixe : soupe de poisson, céleri aux anchois, poisson braisé et les fameux treize desserts que ma mémoire défaillante se refuse à énumérer en intégralité. Il y a bien pourtant les noix, les mandarines, le nougat, les raisins secs, les figues sèches, les dattes, les papillotes, et la bûche de Noël.

La veillée de Noël débute ensuite. Jadis on y chantait les vieux cantiques provençaux en attendant le départ pour la messe de minuit ; aujourd'hui on écoute ces mêmes cantiques à la radio ; c'est moins romantique mais nous sommes à une époque dite de progrès. . . .

Les enfants, qui n'iront pas à la messe de minuit—une faveur qui, lorsqu'elle est accordée, marque la fin d'un âge de candeur et d'insouciance—posent avec ferveur leurs souliers devant la cheminée. Au matin ils les trouveront pleins de friandises, environnés de jouets merveilleux déposés là durant leur sommeil par l'enfant Jésus revenu en notre monde pour y faire sourdre dans chaque foyer une délicieuse source de joie et de bonheur pur et lumineux. La messe de minuit est le centre et le point culminant de cette fête. Les cloches carillonnent dans la nuit, appelant les fidèles, et les familles se groupent dans les églises éblouissantes de la lumière de mille cierges. Les cantiques en langue provençale alternent avec les phases de l'immuable liturgie. Au retour on trouve encore la table mise pour le

9

شكل (د)

### (٤) تقنية شكل حرف (S) :

كما يبدو في الشكل (د) تبدو تقنية شكل حرف (S) أنَّها عبارة عن دمج لتقنيتي « الجري للأمام وللخلف « , ويمكن استخدامها تحت سطر واحد أو تحت سطرين أو عدة أسطر .

### (٥) تقنية الخط المتعرج Zig zag :

وهى تقنية متقدمة للغاية وذلك كما يظهر في الشكل (ر) ، فهي تَستخدم - بطريقة خاصة - الحقل الكلي للإبصار الجانبي ، وفي هذه التقنية تقوم بتحريك مرشدك بطريقة مائلة أو منحرفة أسفل قليلٍ من الأسطر مكوناً حلقة صغيرة بالقرب من الهامش ، وبعدها تجري للخلف

دكتورة
حنان حسن
عيسى

ذاكرتك
آلة تصوير
رائعة

بطريقة مائلة متجهاً نحو أسفل الصفحة مكوناً حلقة صغيرة أخري على الهامش الآخر للصفحة ، وهكذا حتى تصل إلى قاع الصفحة ، وهذه التقنية والتقنيات الأخرى يمكن إطالتها أو تقصيرها على المستوى الأفقي، حيث يسمح لك ذلك بتحريك مرشدك إلى الهوامش - إذا شعرت بحاجة لذلك - أو أن تُكثّف حركتك وتجعلها في منتصف ثلثي الصفحة، سامحاً لإبصارك الأفقي المحيطي أن يأخذ المعلومات بجوار الهوامش .

NOËL EN PROVENCE

شكل (ر)

## (٦) تقنية الحلقات :

كما يبدو في الشكل (س) أنَّ « تقنية الحلقات » تماثل « تقنية الخط المتعرج » ، والاختلاف الوحيد بينهما هو أنَّ الحلقة الصغيرة بالقرب من الهامش تصبح عبارة عن مساحة كبيرة من الكلمات ، حيث يمكن

NOËL EN PROVENCE

شكل (س)

للعين التقاطها ب « تثبيت بؤري » يسير ، وتقنية الحلقات تعتبر تقنية إيقاعية، ويفضلها القرَّاء ذوي السرعات الكبيرة من بين تقنيات القراءة المتقدمة .

## (٧) تقنية الموجة الرئيسية :

هذه التقنية يوضحها شكل (ص)، وفيها تنزلق عين القارئ في موجات إيقاعية متحركة يساراً ويميناً ، متجهة إلى أسفل الجزء المركزي للصفحة ، وهى تقنية مثالية لأنَّها تجمع ما بين القراءة للأمام والقراءة للخلف ، وفي نفس الوقت تسمح باستخدام كلاً من الإبصار الأفقي الجانبي ، والإبصار الرأسي الجانبي إلى أقصى مدى ممكن .

NOËL EN PROVENCE

EN Provence, comme ailleurs en France et dans le monde, Noël est avant tout une fête de l'enfance.

On ne peut comprendre la fête de Noël si l'on ne retrouve les yeux et l'âme de son enfance.

Noël en Provence est une fête toute chargée de traditions comme le sapin est chargé de guirlandes, de bougies et de dorures. La crèche, les souliers devant la cheminée, la Pastorale, les vieux cantiques provençaux sont les dorures et les enluminures qui fascinent les yeux des tous petits, créant cette atmosphère de tiédeur et de lumière qui enveloppe l'âme et le corps dans un halo de douceur et de chaude clarté.

La crèche est sans doute l'une des plus vieilles traditions du Noël provençal. C'est une représentation de la fête de la Nativité, de la scène de la naissance du Christ dans l'étable de Bethléem, que les enfants construisent avec ferveur dans chacune des maisons provençales. La crèche se prépare plusieurs jours avant Noël. Cela commence par une expédition dans les bois pour y ramasser la mousse qui servira à tapisser la crèche, pour y collecter des branches de pin, de buis, de houx, de genièvre qui formeront des guirlandes de verdure autour des personnages rassemblés près du berceau de l'enfant Jésus. Ces personnages, ce sont les santons, petites figurines en argile délicieusement façonnées, ouvragées et peintes, dont quelques-unes sont de réelles merveilles artistiques. Les santons représentent et illustrent les personnages des vieux contes provençaux, des vieilles légendes du pays qui tendent à transporter dans le cadre de la Provence les événements de la Nativité.

La fête de Noël commence avec la soirée du 24 Décembre. Les familles sont assemblées pour le repas traditionnel, la table est mise le plus souvent auprès de la crèche illuminée et toute fraîche de mousse et de verdure. Le menu du repas est composé avec une rigueur fixe : soupe de poisson, céleri aux anchois, poisson braisé et les fameux treize desserts que ma mémoire défaillante se refuse à énumérer en intégralité. Il y a bien pourtant les noix, les mandarines, le nougat, les raisins secs, les figues sèches, les dattes, les papillotes, et la bûche de Noël.

La veillée de Noël débute ensuite. Jadis on y chantait les vieux cantiques provençaux en attendant le départ pour la messe de minuit ; aujourd'hui on écoute ces mêmes cantiques à la radio ; c'est moins romanesque mais nous sommes à une époque dite de progrès.

Les enfants, qui n'iront pas à la messe de minuit—une faveur qui, lorsqu'elle est accordée, marque la fin d'un âge de candeur et d'insouciance,—posent avec ferveur leurs souliers devant la cheminée. Au matin ils les trouveront pleins de friandises, environnés de jouets merveilleux déposés là durant leur sommeil par l'enfant Jésus revenu en notre monde pour y faire sourdre dans chaque foyer une délicieuse source de joie et de bonheur pur et lumineux. La messe de minuit est le centre et le point culminant de cette fête. Les cloches carillonnent dans la nuit, appelant les fidèles, et les familles se groupent dans les églises éblouissantes de la lumière de mille cierges. Les cantiques en langue provençale alternent avec les phases de l'immuable liturgie. Au retour on trouve encore la table mise pour le

9

شكل (ص)

## (٨) المرشد المزدوج :

تقنية المرشد المزدوج أو الهامش المزدوج كما تبدو في شكل (ع) تتضمن استخدام مرشديْنِ ، في الغالب يكون أحد الأصابع أو الإبهام على أحد جوانب الصفحة ، ومرشدك القياسي على الجانب الآخر ،

دكتورة حنان حسن عيسى

منها تُحرِّك الاثنين بانسجام إلى أسفل هوامش الصفحة ، بينما تلتقط عيْنُك المعلومات فيما بينهما .

وهذه التقنية مفيدة في أنَّها تسمح لمخك لأنْ يتحرَّى إلى أين تذهب عيناك ؟ فإذا كنتَ قد حددت أهدافك العامة من القراءة فإنَّ عينيك ستحاول استخراج المعلومات التي تحتاجها بالفعل

NOËL EN PROVENCE

EN Provence, comme ailleurs en France et dans le monde, Noël est avant tout une fête de l'enfance.

On ne peut comprendre la fête de Noël si l'on ne retrouve les yeux et l'âme de son enfance.

Noël en Provence est une fête toute chargée de traditions comme le sapin est chargé de guirlandes, de bougies et de dorures. La crèche, les souliers devant la cheminée, la Pastorale, les vieux cantiques provençaux sont les dorures et les enluminures qui fascinent les yeux des tous petits, créant cette atmosphère de tiédeur et de lumière qui enveloppe l'âme et le corps dans un halo de douceur et de chaude clarté.

La crèche est sans doute l'une des plus vieilles traditions du Noël provençal. C'est une représentation de la fête de la Nativité, de la scène de la naissance du Christ dans l'étable de Bethléem, que les enfants construisent avec ferveur dans chacune des maisons provençales. La crèche se prépare plusieurs jours avant Noël. Cela commence par une expédition dans les bois pour y ramasser la mousse qui servira à tapisser la crèche, pour y collecter des branches de pin, de buis, de houx, de genièvre qui formeront des guirlandes de verdure autour des personnages rassemblés près du berceau de l'enfant Jésus. Ces personnages, ce sont les santons, petites figurines en argile délicieusement façonnées, ouvragées et peintes, dont quelques-unes sont de réelles merveilles artistiques. Les santons représentent et illustrent les personnages des vieux contes provençaux, des vieilles légendes du pays qui tendent à transporter dans le cadre de la Provence les événements de la Nativité.

La fête de Noël commence avec la soirée du 24 Décembre. Les familles sont assemblées pour le repas traditionnel, la table est mise le plus souvent auprès de la crèche illuminée et toute fraîche de mousse et de verdure. Le menu du repas est composé avec une rigueur fixe : soupe de poisson, céléri aux anchois poisson braisé et les fameux treize desserts que ma mémoire défaillante se refuse à énumerer en intégralité. Il y a bien pourtant les noix, les mandarines, le nougat, les raisins secs, les figues sèches, les dattes, les papillotes, et la bûche de Noël.

La veillée de Noël débute ensuite. Jadis on y chantait les vieux cantiques provençaux en attendant le départ pour la messe de minuit : aujourd'hui on écoute ces mêmes cantiques à la radio ; c'est moins romantique mais nous sommes à une époque dite de progrès. . . .

Les enfants, qui n'iront pas à la messe de minuit—une faveur qui, lorqu' elle est accordée, marque la fin d'un âge de candeur et d'insouciance.—posent avec ferveur leurs souliers devant la cheminée. Au matin ils les trouveront pleins de friandises, environnés de jouets merveilleux déposés là durant leur sommeil par l'enfant Jésus revenu en notre monde pour y faire sourdre dans chaque foyer une délicieuse source de joie et de bonheur pur et lumineux. La messe de minuit est le centre et le point culminant de cette fête. Les cloches carillonnent dans la nuit, appelant les fidèles, et les familles se groupent dans les églises éblouissantes de la lumière de mille cierges. Les cantiques en langue provençale alternent avec les phases de l'immuable liturgie. Au retour on trouve encore la table mise pour le

9

شكل (ع)

، ولست بحاجة لأن تجبر عينيك لأن تتوقف أو تثبت على مساحات معينة من النص ، لأنَّ مخك سيقوم برعايتك .

## (٩) تقنية حرف (S) الكسول :

تقنية حرف (S) الكسول كما تبدو في الشكل (ق) تجمع بين عدة عناصر من « تقنية (S) الأساسية » و « تقنية الخط المتعرج » و «تقنية الموجة الرأسية» ، وفي الحقيقة يمكنُ اعتبارُها نسخة مكبرة من كل تلك التقنيات .

NOËL EN PROVENCE

EN Provence, comme ailleurs en France et dans le monde, Noël est avant tout une fête de l'enfance.

On ne peut comprendre la fête de Noël si l'on ne retrouve les yeux et l'âme de son enfance.

Noël en Provence est une fête toute chargée de traditions comme le sapin est chargé de guirlandes, de bougies et de dorures. La crèche, les souliers devant la cheminée, la Pastorale, les vieux cantiques provençaux sont les dorures et les enluminures qui fascinent les yeux des tous petits, créant cette atmosphère de tiédeur et de lumière qui enveloppe l'âme et le corps dans un halo de douceur et de chaude clarté.

La crèche est sans doute l'une des plus vieilles traditions du Noël provençal. C'est une représentation de la fête de la Nativité, de la scène de la naissance du Christ dans l'étable de Bethléem, que les enfants construisent avec ferveur dans chacune des maisons provençales. La crèche se prépare plusieurs jours avant Noël. Cela commence par une expédition dans les bois pour y ramasser la mousse qui servira à tapisser la crèche, pour y collecter des branches de pin, de buis, de houx, de genièvre qui formeront des guirlandes de verdure autour des personnages rassemblés près du berceau de l'enfant Jésus. Ces personnages, ce sont les santons, petites figurines en argile délicieusement façonnées, ouvragées et peintes, dont quelques-unes sont de réelles merveilles artistiques. Les santons représentent et illustrent les personnages des vieux contes provençaux, des vieilles légendes du pays qui tendent à transporter dans le cadre de la Provence les événements de la Nativité.

La fête de Noël commence avec la soirée du 24 Décembre. Les familles sont assemblées pour le repas traditionnel, la table est mise le plus souvent auprès de la crèche illuminée et toute fraîche de mousse et de verdure. Le menu du repas est composé avec une rigueur fixe : soupe de poisson, céléri aux anchois poisson braisé et les fameux treize desserts que ma mémoire défaillante se refuse à énumerer en intégralité. Il y a bien pourtant les noix, les mandarines, le nougat, les raisins secs, les figues sèches, les dattes, les papillotes, et la bûche de Noël.

La veillée de Noël débute ensuite. Jadis on y chantait les vieux cantiques provençaux en attendant le départ pour la messe de minuit : aujourd'hui on écoute ces mêmes cantiques à la radio ; c'est moins romantique mais nous sommes à une époque dite de progrès. . . .

Les enfants, qui n'iront pas à la messe de minuit—une faveur qui, lorqu' elle est accordée, marque la fin d'un âge de candeur et d'insouciance.—posent avec ferveur leurs souliers devant la cheminée. Au matin ils les trouveront pleins de friandises, environnés de jouets merveilleux déposés là durant leur sommeil par l'enfant Jésus revenu en notre monde pour y faire sourdre dans chaque foyer une délicieuse source de joie et de bonheur pur et lumineux. La messe de minuit est le centre et le point culminant de cette fête. Les cloches carillonnent dans la nuit, appelant les fidèles, et les familles se groupent dans les églises éblouissantes de la lumière de mille cierges. Les cantiques en langue provençale alternent avec les phases de l'immuable liturgie. Au retour on trouve encore la table mise pour le

9

شكل (ق)

في هذه التقنية ستقوم برسم عدد من (S) بشكلها المعتدل أو المعكوس وأنت تتجه إلى أسفل الصفحة ، وعادةً ما ستكمل الصفحة بخمس حركات أفقية أو رأسية بعض الشيء .

## - الاستفادة من التقنيات السابقة :

تستطيع استخدام كل التقنيات السابقة في عملية القراءة التمهيدية ، أو في عملية التصفح والمسح ، أو للبحث عن معلومة كتمرين تُزيد بها من سرعة قراءتك ، وكتدريب لتطوير إبصارك المحيطي أو الجانبي .

بالإضافة إلى حركات أخرى كثيرة يمكن أن تستخدم اليد فيها للإسراع في القراءة ؛ منها حركة اليد على شكل علامة الاستفهام (؟) انظر الشكل (ك) ، وتستخدم هذه الحركة من أجل المراجعة السريعة خلال خطوة القراءة التمهيدية وبسرعة متوسطة قدرها (٣) ثواني للصفحة، وبالممارسة يمكن أن تزيد السرعة وفيها توضع راحة اليد على الصفحة والإبهام ملاصق لها أو تحتها ، ثمَّ عليك أن ترفع أصابعك وتبسطها قليلاً ، وعليك

NOËL EN PROVENCE

EN Provence, comme ailleurs en France et dans le monde, Noël est avant tout une fête de l'enfance.

On ne peut comprendre [illegible] on ne retrouve les yeux et l'âme de son enfance.

Noël en Proven[illegible] une fête toute chargée [illegible]ditions comme le sapin est chargé d[illegible]rlandes, de bougies et de dor[illegible]. La crèche, les souliers devant l[illegible]cheminée, la Pastorale, les vieux cantiques provençaux sont les dorures [illegible]es enluminures qui fascinent les yeux des tous petits, créant cette at[illegible]phère de tiédeur et de lumière qui enveloppe l'âme et le corps dans un [illegible]o de douceur et de chaude clarté.

La crèch[illegible]st sans doute l'une des plus vieilles traditions du Noël provençal. [illegible] une représentation de la fête de la Nativité, de la scène de la naissa[illegible] du Christ dans l'étable de Bethléem, que les enfants construisent avec [illegible]eur dans chacune des maisons provençales. La crèche se prépare plus[illegible] jours avant Noël. Cela commence par une expédition dans les bois [illegible]r y ramasser la mousse qui servira à tapisser la crèche, pour y collect[illegible]es branches de pin, de buis, de houx, de genièvre qui formeront des [illegible]andes de verdure autour des personnages rassemblés près du berceau [illegible]'enfant Jésus. Ces personnages, ce sont les santons, petites figurines en [illegible]ile délicieusement façonnées, ouvragées et peintes, dont quelques-unes [illegible] de réelles merveilles artistiques. Les santons représentent et illustrent [illegible] personnages des vieux contes provençaux, des vieilles légendes du pays [illegible] tendent à transporter dans le cadre de la Provence les évènements de l[illegible]ativité.

La fête de Noël commence [illegible]ec la soirée du 24 Décembre. Les familles sont assemblées pour le rep[illegible]raditionnel, la table est mise le plus souvent auprès de la crèche illuminée [illegible] toute fraîche de mousse et de verdure. Le menu du repas est compo[illegible]ec une rigueur fixe : soupe de poisson, céléri aux anchois poisson braisé [illegible] fameux treize deserts que ma mémoire défaillante se refuse à énumer[illegible]n intégralité. Il y a bien pourtant les noix, les mandarines, le nouga[illegible] raisins secs, les figues sèches, les dattes, les papillotes, et la bûche de [illegible]ël.

La veillée de Noël débute ensuite. Jadis [illegible] y chantait les vieux cantiques provençaux en attendant le départ p[illegible] la messe de minuit ; aujourd'hui on écoute ces mêmes cantiques [illegible] radio ; c'est moins romanesque mais nous sommes à une époque di[illegible] progrès. . . .

Les enfants, qui n'iront pas à la messe de [illegible]nuit—une faveur qui, lorqu' elle est accordée, marque la fin d'un âge de [illegible]ndeur et d'insouciance —posent avec ferveur leurs souliers devant la ch[illegible]née. Au matin ils les trouveront pleins de friandises, environnés de jo[illegible] merveilleux déposés là durant leur sommeil par l'enfant Jésus revenu [illegible]oire monde pour y faire sourdre dans chaque foyer une délicieuse sou[illegible] de joie et de bonheur pur et lumineux. La messe de minuit est le c[illegible] et le point culminant de cette fête. Les cloches carillonnent dans l[illegible]it, appelant les fidèles, et les familles se groupent dans les églises éblouissantes de la lumière de mille cierges. Les cantiques en langue provençale alternent avec les phases de l'immuable liturgie. Au retour on trouve encore la table mise pour le

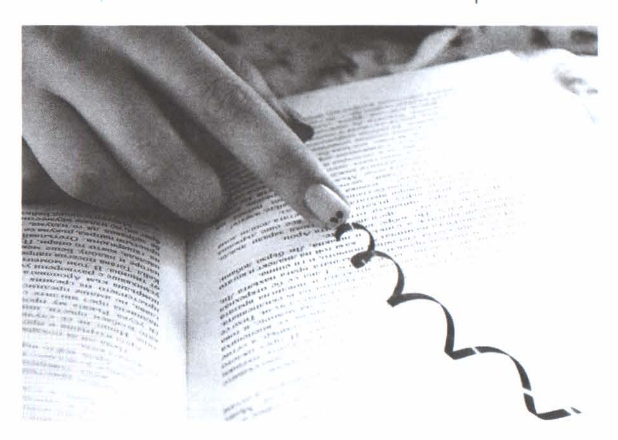
9

شكل (ك)

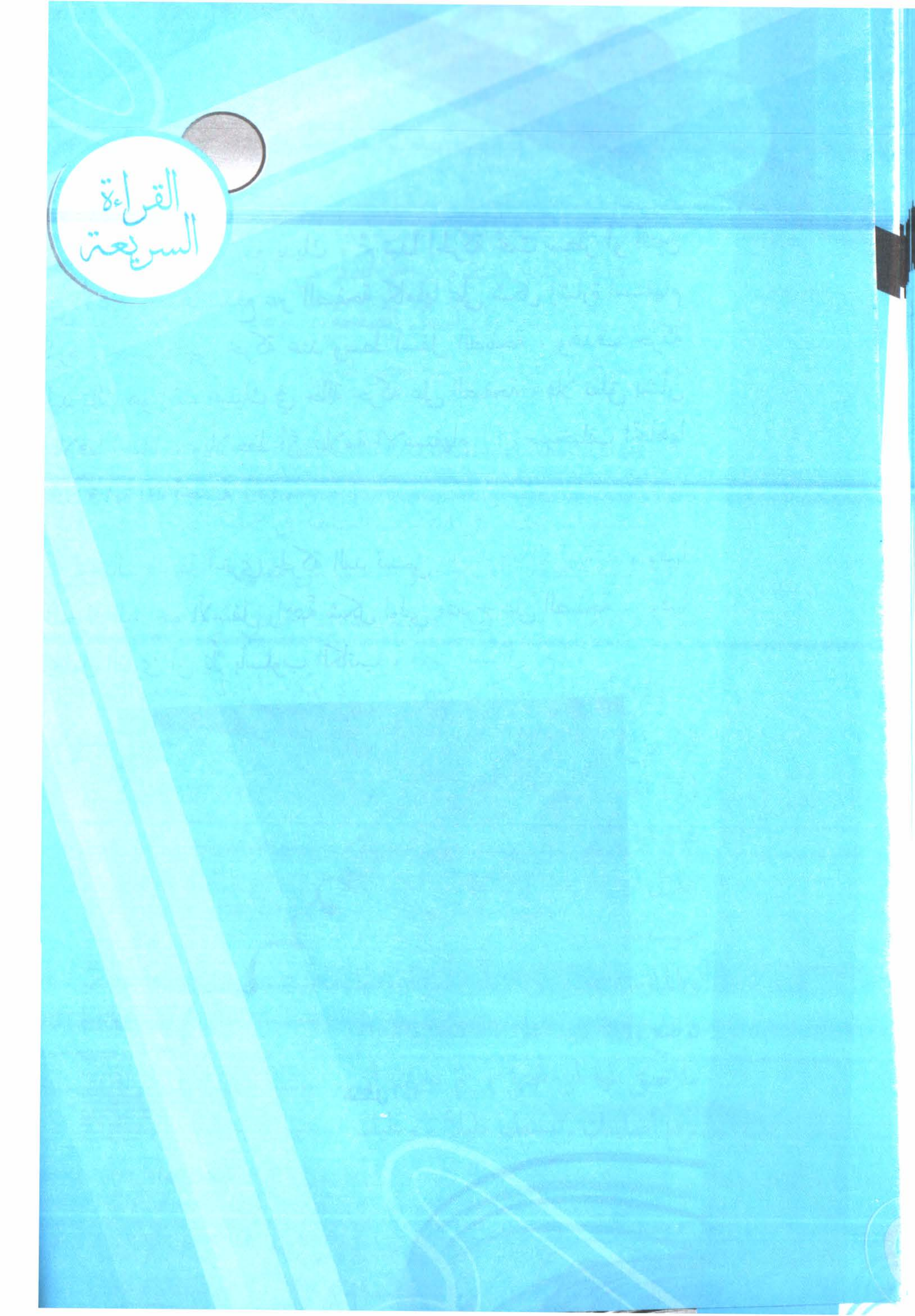



أن تجعل عيناك تسير مع يديك ، ثم تبدأ الحركة تحت سطر أو أثنين من الأعلى وبعدها تندفع عبر الصفحة بكاملها على شكل إشارة استفهام كبيرة ، حيث تنتهي بحركة عند وسط أسفل الصفحة ، وهدف حركة اليد تلك هو إبقاء عينيك في حالة حركة على الصفحة ، فلا تقلق بشأن إغلاقها أحياناً ، ويلاحظ أنَّ علامة الاستفهام ( ؟ ) سيختلف اتجاهها عند قراءة لغة أجنبية ( ? ) .

وهناك طريقة أخري لحركة اليد تسمى « الحركة اللولبية » ، وفيها تتحرك اليد نحو الأسفل راسمةً شكل لولبي متعرج على الصفحة ، وفيها يحاول القارئ أن يَلُمَّ بأسلوب الكاتب ، انظر الشكل (م) .



شكل (م)


القراءة
السريعة


القراءة السريعة
الخرائط العقلية


القراءة
السريعة

# « الخرائط العقلية »

## بُعدٌ جديد في التفكير وكتابة الملاحظات...

تُرى كم مرةٍ وجدتَ نفسك تعاني عند محاولة التقاط ملاحظات أثناء قراءتك لكتاب ما ؟ ... لا شك أنك في الغالب تجد نفسك أحياناً بحاجة لكتابة كل كلمة ، وأحياناً أخرى تحتاج للرجوع إلى فكرة سبق عرضها لإضافة بعض المعلومات إليها .

سيساعدك على التغلُّب على هذه المعوقات وغيرها كثير - بمشيئة الله تعالى - معرفتك بما يسمى ( الخرائط العقلية أو الذهنية ) .

وفي الأسطر القادمة سنشرح مساوئ الطريقة القديمة في كتابة الملاحظات ، وسنقدِّم لك الخريطة العقلية وهى تقنية ثورية رائعة .

انشغلتْ الإنسانية لقرون عدة في محاولة معرفة الكثير عن الحياة والكون ، وكانت أكثر المواضيع التي شغلت كثير من انتباهها - على سبيل المثال لا الحصر - « الاتصال ، الذاكرة ، حل وتحليل المشكلات ، التفكير الإبداعي ، والتلخيص » .

والتقنيات التي استُخدمت لتطوير مثل هذه المجالات العلمية

تضمنت التالي : « القوائم - الأسطر - الكلمات - التحليل - المنطق - الإعداد - واستخدام لون واحد » . وكلُّ هذه الأساليب رُغم أنَّها جيدة إلا أنّ جميعها تعتمد بشكل رئيسي على استخدام الجانب الأيسر من المخ ، ولكن عندما تم استخدام كل هذه العناصر السابق ذكرها مع عناصر أخرى جديدة مثل « الإيقاع - الأبعاد - الألوان - الفضاء - التخيل » زادت كلُّ مهارات العقل الإنساني بشكل ملحوظ , وبدأ العقل الإنساني يعكس مقدار ما يتمتع به من عبقرية .

- **مساوئ الطريقة العادية لكتابة الملاحظات :**

الشخص الذي يهتم بكتابة كل شيء على الورق يشبه القارئ الذي لا يقوم بعملية المراجعة ، كذلك انشغال القارئ بكلِّ كلمة يكتبها تنحيه عن النظرة الشاملة للموضوع .

وعِلاوة على ذلك فإنَّ الملاحظات المأخوذة بالأسلوب التقليدي تكون في الغالب كبيرة ، خاصة إذا أضيفت إليها ملاحظات ملتقطة من كتب مختلفة .

هناك أسلوب جيد يقوم على أساس اختيار كلمة مفتاحية عندما يتذكرها الإنسان فإنَّه يتذكر معها مجموعة من الكلمات ، على سبيل المثال عندما نقرأ المعلومات التالية : « يقول العلماء أنَّ سرعة الضوء تعادل

١٨٦٠٠٠ ميل في الثانية ، فعندما نقوم بكتابتها بأسلوب الكلمة المفتاحية فإننا سنكتب فقط « سرعة الضوء = ١٨٦٠٠٠ ميل/ث » ، ومن الأمور المهمة أنَّك عندما تكتب ملاحظاتك باستخدام كلمات مفتاحية أن تختار الكلمات بعناية بحيث تذكرك بالفعل بالمعلومات الصحيحة .

ولا يصحُّ أن تستخدم كلمات عامة مثل « جميل » أو « خوف » ، لأنها قد لا تعطيك بدقة المعلومات التي تريدها . وينبغي أن تختار كلماتك المفتاحية بحيث تفيدك أنت شخصياً ، وليس لأنَّ أحد أصدقائك استخدمها في كتابة ملاحظاته واستفاد بها ، فالذي يصلح لصديقك قد لا يصلح لك ، وفي بعض الحالات قد تلاحظ أنَّ الكلمة المفتاحية ليس شرط أن تأخذها من سياق النص الذي أمامك ، أو المحاضرة التي تسمعها , فقد تحتاج لاختيار كلمة تلخص لك - بكل فاعلية - مجموعة من الكلمات .

- **الخريطة العقلية**

الخريطة العقلية توقظ كل مهاراتك التالية : مهارات الترابط – الاقتران – والتخيل لذاكرتك .

وكلٌّ من « الكلمات ، والأعداد ، والقوائم ، والتسلسل ، والمنطق ،



والتحليل » المسئول عنها هو الفص الأيسر لمخك ، وكلٌّ من « الألوان ، والتخيلات ، والأبعاد ، والإيقاع ، وأحلام اليقظة ، والصور الكلية ، وقدرات الانتباه المكاني » للجانب الأيمن من قشرة مخك .

وكذلك تُنبِّه الخريطة الذهنية قوة عينيك لكي تدرك وتمتص ما تراه، وقوة يديك باستخدام مهارات متنامية تجمع ما بين ما رأته عيناك ، وكامل طاقة مخك في التنظيم والتخزين والاستدعاء لكل ما تعلمته .

وفي الملاحظات التي تُسَجَّل بواسطة الخريطة الذهنية أو العقلية، بدلاً من أن تكتب ما تودُّ تذكره بجمل عادية أو على شكل قائمة فإنك تقوم برسم صورة في مركز الصفحة ، وذلك لكي تساعد تركيزك وذاكرتك، ثمَّ بعدها تُفرِّع من هذه الصورة - وبطريقة منظمة - تفريعات مستخدماً كلمات مفتاحية وصور مفتاحية ، وفي الوقت الذي تستمر فيه في بناء خريطتك الذهنية فإنَّ مخك سيقوم بإنشاء خريطة متكاملة لكلِّ الحدود الفكرية التي تكتشفها .

- **قواعد رسم خريطة ذهنية .**

(١) صورة ملونة في مركز الصفحة .

(٢) الأفكار الرئيسية تتفرع من المركز .

(٣) لابدّ من كتابة الأفكار الرئيسية بحروف أكبر من الحروف التي تكتب بها الأفكار الفرعية .

(٤) اكتب - عادةً - كلمة واحدة في السطر ، كلُّ كلمة لها عدد هائل من الارتباطات (أي أنَّ هذه الكلمة تذكِّرك بعدد كبير من الكلمات التي ترتبط بها بطريقة أو بأخرى) ، وهذه القاعدة تتيح لك حرية إضافة ارتباطات أخرى لتلك الكلمة داخل عقلك .

(٥) يُفَضّل في الغالب أن تقوم بطباعة هذه الكلمات .

(٦) يفضل طباعة الكلمات على أسطر ، فهذا ما يعطي لمخك صورة أكثر وضوحاً كي يتذكرها .

(٧) لا بد من توصيل الخطوط مع بعضها البعض ، فهذا ما يساعد ذاكرتك على عمل مترابطات . ولا بدَّ أن يكون طول الخط يماثل نفس طول الكلمة أو الصورة للإفادة القصوى من عملية الترابط والفراغ .

(٨) استخدم الكثير من الصور قدر استطاعتك ، وهذا ما يُيسّر على ذاكرتك تذكّر المعلومات ، فالصورة كما يقولون تعادل ألف كلمة .

(٩) استخدم أرقام أو شفرات خاصة بك بترتيب واضح ، وأَظهرْ الارتباط بينها وبين بعضها البعض .

(١٠) لعمل شفرات ووصلات استخدم الأسهم والرموز والأعداد والحروف والصور والألوان والأبعاد والتحديد بالخطوط .

الخريطة الذهنية تفوق الأسلوب التقليدي في كتابة ملاحظات ؛ وذلك لأنها تعتمد على الصور، والذاكرة يسهُل عليها تذكر الصور مقارنة بالكلمات ، وتساعد في تلخيص دروسك ، أو إلقاء محاضرات بكل سهولة ويسر ، وعندما تستخدم الخريطة الذهنية في قراءتك أو دراستك أو مذاكرتك ؛ فإنَّك بذلك ستُزيد من كفاءة قراءتك ودراستك بما يعادل ثلاثة أضعاف قوتك السابقة ، وستوفر كمية هائلة من الوقت .

## تذكر دائماً :

- أن الخريطة الذهنية عبارة تقنية رسم قوية للغاية , وتحفِّزُ كل مهارات قشرة مخك , وتطلق سراح تلك القدرات الكامنة بداخله .

- تستطيع أن تستخدم الخريطة الذهنية في أي نَوع من أنواع القراءة , وستلاحظ أنَّها تُزيد - بمشيئة الله تعالى – من كلِّ مستويات أداءِك .

انظر الخريطة شكل (هـ) .




الخرائط
العقلية


HEAD
STRONG
BRAIN
BODY
BRAIN BOOSTERS
THOUGHTS
METAPOSITIVE
SUCCESS
IMPRINTED BRAIN
THINKERS
ATHLETES
INSPIRING
THOUGHTS
QUOTATIONS
LIVES
ILLUSTRATIONS
GRAPHS
DIAGRAMS
TABLES
SKETCHES
HOLANTHROPY
WHOLE
HUMAN
FOOD
DIET
RELATIONSHIP
MIND
UNDERSTANDING
WELL USE
FORMULAS
TEFCAS
CORRECT LEARNING
FITNESS
POISE
AEROBIC
FLEXIBILITY
STRENGTH
STRESS
REDUCTION
RELAXATION
REST
SLEEP
ATTITUDE
ASSESS
GAMES
IMPROVE
AWARENESS
SKILLS
STORIES
RELEVANT
AMUSING
PERSPECTIVE
BODY
BRAIN
CELLS
NUMBER
INTERACTION
HUMAN
ANIMAL
COMPARISON
POWER
POTENTIAL
LIMITLESS
CORTEX
CONSCIOUS
CONTROL
POSSIBLE
STRUCTURES
SUB CONSCIOUS
EVOLUTION
DESCRIPTION
FUNCTIONS
HEMISPHERES
PRINCIPLES
SYNERGY
ASSOCIATIONS
SUCCESS
CREATIVITY
PERSISTENCE
GROUP
INFINITE
STUDIES
MANY
SCIENTIFIC
REPORTS
QUOTES
ACTIVITIES
PROJECTS
SEEKING
THINKING
RADIANT
MINDMAPS
CREATIVE
BODY
IMPROVE
REFLECT
PROCESSES
MENTAL
SHIFTS
PARADIGM
POSITIVE
LEARN
SUCCEED
ASSOCIATIONS
ANYTHING
META
GOALS
ACHIEVE
CONTROL
HABITS
BIG
BAD

شكل (هـ)


FAST READING

# قالوا عن الكتب والقراءة

• بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾. سورة العلق

• « من لم يضف لقراءته المزيد من عمليات التخطي والتصفح ؛ فإنَّه لن يكون قد تعلَّمَ سوى نصف فن القراءة » . (آرثر بلوفر)

• « الكتب تحكم العالم، أو على الأقل تحكم الأمم التي بها لغة مكتوبة، أما تلك الأمم الأخرى فإنَّها لا توضع في الاعتبار » . (فولتير)

• نعم الأنيسُ إذا خلوتَ كتاب ... تلهـــو به إن خانك الأصحاب

لا مفشياً سراً إذا استودعتَه ... وتُنال منه حكمـــة وصـــواب

• وقال أبو بكر القفال :

خليلي كتابي لا يعاف وصـــاليا ... وإنْ قلَّ لي مالٌ، وولى جـماليا

كتابي أبٌ برٌّ وأمٌ شـــــفيقةٌ ... هما هـــو، إذا لا أمَّ ولا أبا ليا

كتابي جليسي لا أخـــاف مِلَالَهُ   محدِّثُ صـــدقٍ لا يخاف مِلَالِيا

محدّث أخبار القرون التي مضت   كأنّي أرى تلك القــرون الخواليا

كتابي بحر لا يغيـــــض عطاؤه   يُفيض عليّ المال إنْ غاض ماليا

---

• « لقد انقضى نحو ألفين وخمسمائة عام أو ما يزيد على أشعار «هومر» دون فَقْدٍ لأي مقطع أو حرف من أشعاره ، في حين أنَّه قد تلاشى واضمحل عدد لا يحصى من القصور والمعابد والقلاع والمدن ؟» . (فرانسيس بيكون)

---

• إذا لم تكـــن حافظاً وواعياً   فجمعك للكتب لا ينفــــع

تَحْضـــر بالجهل في مجـــلس   وعلمك في البيت مستودع .

---

• « الذين قرؤوا الأدب الجيد، قد عاشوا - حقيقة - فترات أطول من الذين لم يقرؤوا . فليس صحيحاً أنَّنا نعيش حياة واحدة . فإذا كنَّا نستطيع القراءة يمكن أن نعيش أكثر من حياة وأنواعاً مختلفة منها كما نريد ونحب». (أس.اي.هايكاوا)

---

• « الطريقة التي تقرأ بها الكتاب , والأساليب التي يطبقها القارئ على الكتاب يمكن أن يكون لها علاقة وثيقة بفائدتها , وفائدة كل ما وضعه الكاتب . وأيُّ شخص يستطيع القراءة يمكن أن يتعلم كيفية القراءة العميقة ، وبذلك يعيش حياة أكثر ثراءً وعمقاً » . (نورمان كوزينز)

- « لن يكون هذا البلد متحضراً إلا بإنفاق مزيد من الأموال على الكتب أكثر مما ينفق على العلكة » . (البرت هوبارد)

---

- « الكتب هي أقصى سلاح ضد التعصب والجهل» .(ليندون بينس جونسون)

---

- « هناك كتب تحتاج للتذوق ، وهناك أخرى يجب أن تبتلعها دفعة واحدة ، وأخرى تحتاج إلى مضغ وهضم » . (فرانسيس بيكون)

---

- « فنُّ القراءة لها أهمية قصوى ، ويعتمد على عدم الانتباه لأي شيء يحدث مهما كان يجذب انتباه الجماهير » . (أرثر شوبنهور)

---

- « القراءة للعقل مثل التمارين للجسد » . (سير ريتشارد ستيل)

---

- « ليس هناك كُتُب من أكوام الأوراق الميتة على الأرفف ، بل هي عقول حية يخرج من كل منها صوت ، وبمجرد الضغط على الزر يملأ الجهاز غرفتنا بالموسيقى ، وعندما تتناول أحد هذه الكتب وتفتحه، يمكنك استدعاء مجموعة من أصوات البشر البعيدة عن الزمن والفضاء السحيق ، وتسمع الإنسان يتحدث إلينا عقلاً لعقل وقلباً لقلب » . (جلبرت هايت)

- « الذي لا يقرأ كتباً جيدة، لا يتميز عن الذي لا يستطيع قراءتها». (مارك توين)

---

- « قانون رانيون : لا يفوز بالسباق دائماً الأسرع ، ولا يفوز دائماً في المعركة الأقوى ؛ بل هذه وسيلة المراهنات » . (أدامون رانيون)

---

- « كلُّ مَن يستطيع القراءة في مقدوره أن ينمّي نفسه ليضاعف عدد المرات التي يعيشها ، ويجعل حياته مليئة ومهمة ومميزة » . (الدوس هاكسلي)

---

- « إذا قرأت سريعاً جداً أو بطيئاً جداً، لا تفهم شيئاً » . (بلير باسكال)

---

- « أحياناً تكون قراءة بعض الكتب أقوى من أي معركة» . (هنري والاس)

---

- « درسْتُ برنامج القراءة السريعة ، واستطعت قراءة رواية العرب والسلام في عشرين دقيقة » . (وودي الان)



# أهم المراجع

## أولاً المراجع العربية :


- القرآن الكريم .

- القراءة السريعة في مجال الأعمال - تأليف ستيف مويدل - مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠١ م .

- تسريع القراءة وتنمية الاستيعابو - تأليف أنس الرفاعي ومحمد عدنان سالم - دار الفكر بدمشق - طبعة معادة ١٩٩٩ م .

- كيف تتقن فن القراءة السريعة - تأليف د. لوري روزاكس - مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م .

- كيف تقرأ كتاباً - تأليف مورتيمر أرثر وتشارلز فان دورن - ترجمة طلال الحِمْصي - الدار العربية للعلوم - الطبعة الأولى ١٩٩٥ م - ١٤١٦ هـ .

- كيف تقرأ كتاباً ؟ - تأليف محمد صالح المنجد - دار الوطن للنشر - الطبعة الأولى ١٤١٦ هـ .

## ثانياً : المراجع الأجنبية :


- Speed Reading / Tony Buzan / Published in the united states of America by David & Charles Inc. ١٩٨٢.

- The Speed Reading Book / Tony Buzan .

- Published by BBC Woridwide Limi ted, / ٢٠٠١.

- Head Strong.

- How to GET Physically and Mentally Fit / Tony Buzan Thor Sons ٢٠٠١.




# نبذة عن الكاتبة

- حصلتْ على بكالوريوس علوم ودراسات عليا في الإرشاد والعلاج النفسي .

- حصلتْ على دبلوم في العلاج بالتنويم من مدرسة ( بروود فوت) للتنويم العيادي والعلاج النفسي ببريطانيا .

- عضو برابطة المملكة المتحدة لممارسي التنويم .

- سبق لها الكتابة في مجالات العلوم والنفس والأدب والأطفال ، وفي عدة صحف ومَجلَّات عربية منها جريدتي (الشرق والراية) القطريتيْن ، وجريدة (المسلمون) السعودية ، و(المجلة العربية السعودية) .

- سبق لها أن أَعَدَّت العديد من الأبواب العلمية والنفسية نذكر منها :

- باب « علوم كونية » بجريدة العرب .
- باب « أخبار وحكايات » بمجلة أخبار الأسبوع .
- باب « أنت والحياة » وباب « سباب المستقبل» بمجلة الجوهرة .
- باب « النفس المطمئنة » بمجلة الجامعة .
- صفحات « العلوم والتكنولوجيا » و « طب وعلوم » و « علوم وبيئة»

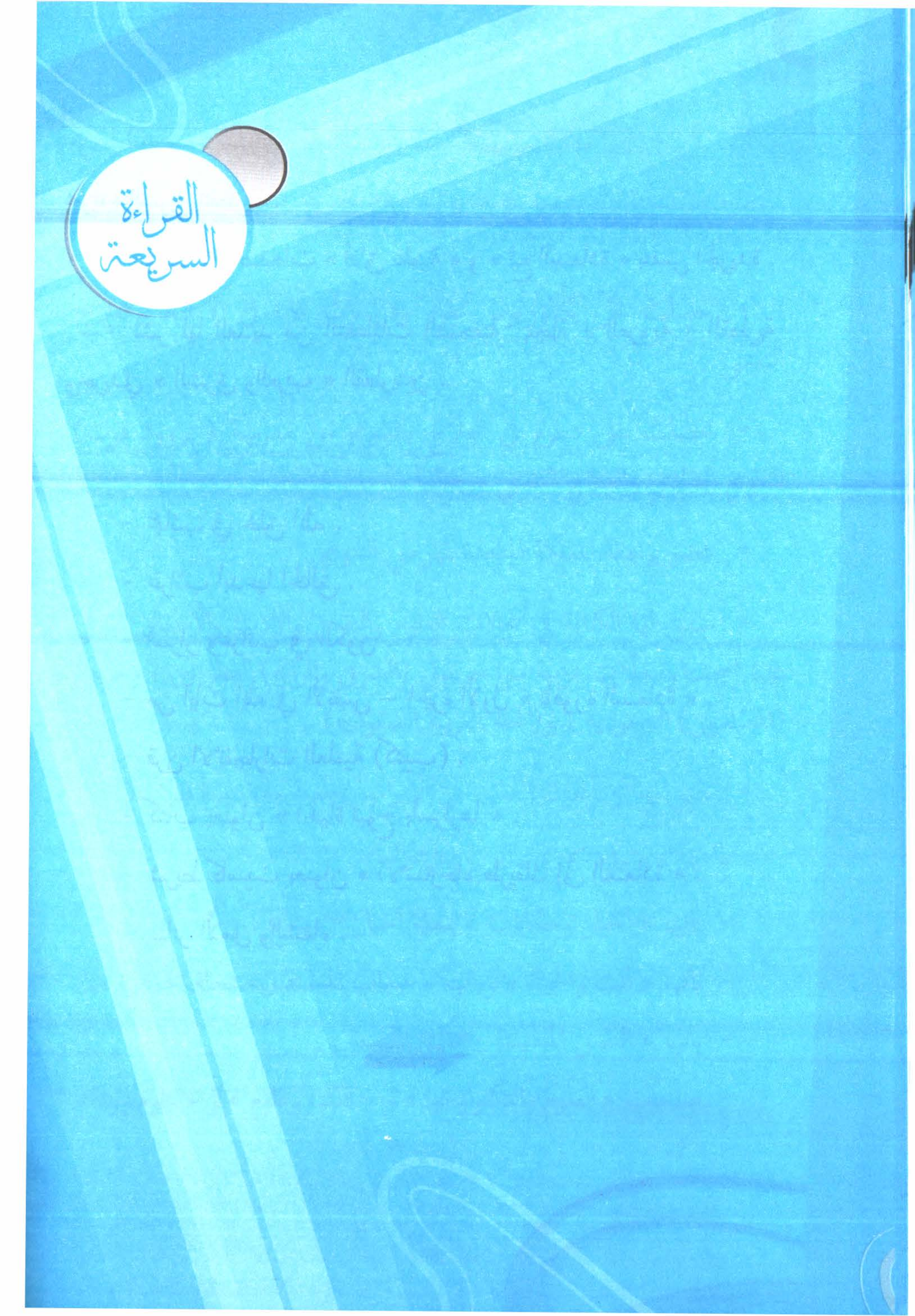
بجريدة الشرق القطرية .

- وتعد الآن صفحات « أفاق علمية » و « نبع السعادة » بنفس الجريدة .

• نشر لها العديد من التغطيّات الصحفية بمجلة « العروبة » القطرية وجريدتي « الشرق والعرب » القطريتين .

• صدر لها عدة إصدارات نذكر منها :

- عجائب في خلق الله .
- غرائب أبدعها الخالق .
- أسرار وغرائب في الكون .
- من آيات الله في الأنفس – الجزء الأول « نافورة السعادة » .
- قرن الانفجارات العلمية (كتيب) .
- كتاب بعنوان « الحياة تبوح بأسرارها » .
- شريط كاسيت بعنوان « الاسترخاء طريقك إلى السعادة » .
- طائر الأمل والشفاء .


القراءة
السريعة

# الفهرس



FAST READING

**Accelerated Reading**

## هذا الكتاب

**للقارئ العادي والطالب والباحث ولكل انسان يحب المعرفة**

في هذا الكتاب ستتعرف على أحدث أساليب القراءة السريعة والتي تستخدم قدرات عقلك المهولة وستكتشف بنفسك أن ذاكرتك عبارة عن آلة تصوير عجيبة يمكن لو احسنت استخدامها تحقق أعلى درجات النجاح الممكنة بعون الله تعالى .

ستتعرف أيضاً على أساليب علمية مبسطة للمذاكرة السريعة الفعالة وفق أحدث الإكتشافات العلمية في مجال عمل المخ والعينين والذاكرة .

**هذا الكتاب سيكشف لك من الأسرار العجيبة التي أودعها الله تعالى في رأس الإنسان وسبحان من خلق فسوى .**


9 683000 032311







